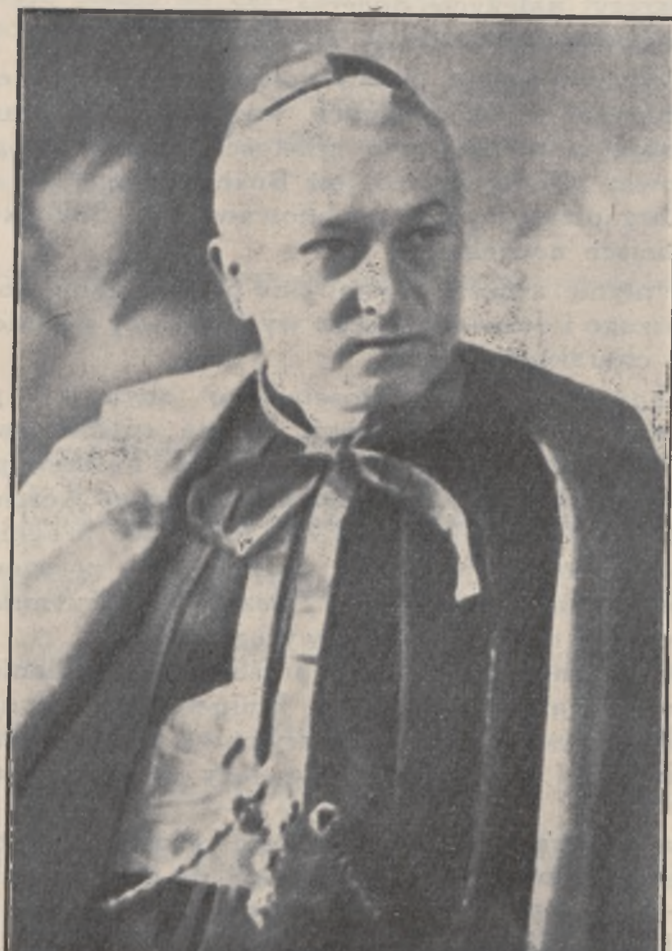
PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

SOKÓŁ

ROK LIII WARSZAWA, MARZEC 1937 R. Nr. 3



JEGO EMINENCJA KS. KARDYNAŁ PRYMAS POLSKI

Dr. AUGUST HLOND

PROTEKTOR ZLOTU SOKOLEGO W KATOWICACH

RADOSNA WIEŚĆ

Od stolicy prymasowskiej przyszła do nas radosna wieść: oto Prymas Polski Jego Eminencja Ksiądz Kardynał August Hlond objąć raczył protektorat nad Związkowym Zlotem Sokolstwa Polskiego w Katowicach, w czerwcu bieżącego roku.

Wiemy, że wszystkie serca sokole oddźwiękną szczerą wdzięcznością dla Dostojnego Księcia Kościoła, a wyświadczony zaszczyt należycie docenią.

Dla Sokolstwa Polskiego tężyzna i sprawność fizyczna nie jest jedynym celem. Sokół Polski dąży do wszechstronnego wytwarzania różnorodnych wartości, ale zarazem widzi i uznaje hierachję tych wartości. Służba Bogu, owo Chrystusowe: „Oddajcie, co jest Bożego, Bogu“ — zajmuje w życiu organizacyjnym i wychowawczym Sokolstwa Polskiego miejsce naczelne.

Stąd płynie szczere i synowskie przywiązanie do Kościoła, najlepszego i doświadczonego wychowawcy wielkich i szlachetnych charakterów.

Wychowanie pełnowartościowego obywatela-patrjoty, który zawsze i wszędzie potrafi godnie spełnić swój obowiązek względem Ojczyzny, Sokolstwo Polskie prowadzi w oparciu o autorytet pasterski nauczającego Kościoła. Stąd też na Zlocie Związkowym, gdzie Sokolstwo pragnie wystąpić z dorobkiem swojej pracy, pragnie ono zarazem ujawnić swoje oblicze ideologiczne. Nasza wiara, rzymska, katolicka jest tego najpełniejszym wyrazem.

Łaskawe zadośćuczynienie prośbom i pragnieniom przewodnictwa Związku przez Jego Eminencję Kardynała Prymasa posiada swoją szczególną wymowę: to Sokolstwo, wierne Kościołowi, i Kościół, błogosławiący zbożnym pracom Sokolstwa.

Poza tym zasadniczym punktem widzenia jest jeszcze wzgląd szczególny, który nas skłania do podkreślenia doniosłości protektoratu J. Em. Ks. Kardynała Prymasa. To właśnie osoba Dostojnego Protektora.

Wspaniałe, klasyczne listy i orędzia pasterskie, idące od stolicy św. Wojciecha, wytyczają drogi dla społecznej działalności wiernych na wszystkich polach zbiorowego życia polskiego.

One torują śród manowców pogmatwanych stosunków

współczesnej rzeczywistości drogę Chrystusowej Ewangelji, jako odradzającego czynnika zarówno jednostki, jak i ludzkości, narodu czy państwa.

Społeczne listy pasterskie, przejaw zatroskanej myśli i gorącego serca Jego Eminencji, są dla całego Sokolstwa Polskiego drogowskazem życiowym, wiodącym ku tężyźnie moralnej.

Święta Rzymska Purpura J. Em. Ks. Kardynała Prymasa rzuca swoje blaski na całe Sokolstwo. Polski Sokół rozumie ich wymowę. Polski Sokół jest wierny i wiernym pozostanie!

Ks. dr Tadeusz Jachimowski
Naczelny Kapelan Sokolstwa Polskiego

Warszawa 17.III. 1937 r.

Przy dzwonach Świąt Wielkanocy napawa nas gorąca nadzieja, że za Synem Bożym, Który zwyciężył śmierć — zwyciężą w Ojczyźnie naszej siły Dobra, Prawdy i Sprawiedliwości, moce ładu społecznego i jedności narodowej... Z tą nadzieją i wiarą zasyła wszystkim druhnom i druhom oraz ich rodzinom serdeczne życzenia wszelkiej pomyślności i pogody ducha

Przewodnictwo Związku

Zapraszamy do Katowic!..

Rok 1937 będzie wciągnięty do rejestru tych dat historycznych, które na przestrzeni dziesięciu wieków mówią bądź to o chwilach tragicznych życia narodu, bądź o jego chwale.

Rok 1937 zanotujemy na kartach dziejów, jako rok szczęśliwy dla nas, gdyż stanowi on ostatni okres niewoli.

W lipcu tego roku mija lat 15 od chwili, gdy Śląskowi narzucono jeszcze raz pęta zależności. Choć już nie w niewoli, choć nieopasany łańcuchem brutalnej przemocy, jednakże uzależniony od woli i autorytetu obcych, Śląsk długich 15 lat był dominium, nad którym de jure władzę sprawowała Liga Narodów.

Może nie odczuwaliśmy zbyt dotkliwie tej zależności, boć w naszych rękach spoczywała w okresie tym administracja państwowa, boć polskie sądy ferowały wyroki, a oko nasze nie oglądało munduru nasłanego żołnierza, ale nawet taka pozorna zależność drażniła naszą dumę narodową, boć to najstarsza dzielnica polańska n a j d ł u ż e j zatrzymywała pozory niewoli.

Kilka miesięcy dzieli nas od dnia, w którym opuszczą Śląsk przedstawiciele Ligi Narodów i w którym bezspornie już i de jure i de facto, ziemia śląska (aczkolwiek jeszcze nie cała) stanie się integralną cząstką Macierzy polskiej.

Niedaleko już od tego dnia uroczystego, więc, po miastach i miasteczkach, po wsiach i osiedlach roboczych — czynią się przygotowania, by uroczystość inkorporacji do Polski — stała się potężną manifestacją ogólno-narodową.

I oto jak w roku 1910, choć na ziemiach zaboru pruskiego trwał nielitościwy, zdawało się, śmiertelny ucisk pruski, Naród polski na Sokolim Zlocie — święcił w Krakowie tryumf oręża polskiego nad krzyżakami pod Grunwaldem, a na brukach królewskiego grodu dudniły kroki plutonów i kompanii s o k o l i c h, również i dzisiaj, gdy z prastarej ziemi piastowskiej znikną ostanie ślady przemocy, gdy Naród cały w pełnym entuzjaźmie czcić będzie dzień ten uroczysty, w pierwszych szeregach manifestujących kroczyć będą d r u ż y n y s o k o l e, które się zjadą z całej Polski na Śląsk piastowski, do Katowic.

Więc, poruszenie w całym kraju i we wszystkich zakątkach za granicą, gdzie żyje i rozwija się idea sokola; więc, czynią się przygotowania, by jaknajliczniejsza armia sokola napłynęła na Śląsk w dniach 26 — 29 czerwca 1937 r.

Wszechpolski Zlot Sokolstwa polskiego w dniach tych jeszcze raz stwierdzi nierozerwalną łączność sokolstwa z wiarą praojców i armją narodową, w osobach protektorów Zlotu: marszałka Polski Edwarda Śmigłego-Rydza i Jego Eminencji ks. Kardynała Prymasa Polski, dra Augusta Hlonda, chwalebnego syna Śląska.

W s z e c h p o l s k i Z l o t S o k o l s t w a p o l s k i e g o w dniu tym stanie się nie tylko przeglądem jego sił, ale da jeszcze raz i jeszcze raz świadectwo, że jak przed dziesiątkami lat, tak i dzisiaj Sokół „nad Odrą dzierży straż“, na całej granicy zachodniej zawsze gotów.

Niechajże wiadomość ta, jak dawne polańskie wici, obleci kraj cały! Niechajże już z dniem dzisiejszym w Gniazdach Polski całej obudzi się wielkie pragnienie w sercu każdego druha, aby w dniu Wszechpolskiego Zjazdu Sokolego w czerwcu r. 1937 znaleźć się na Śląsku, by razem ze stutysięcznym chórem zaintonować: „Nie rzucim ziemi, skąd nasz ród“.

Niechaj wieść o tym, jak jaskółka, ptak dobrej nadziei, zaleci wszędzie i pociągnie wszystkich i zewsząd ku Śląskowi, prapiastowskiej dziedzinie!

Bywajcie wszyscy! I od Wilna, i od Lwowa, i od fal Bałtyku, i z Wołynia, i z równin mazowieckich, i z podgórskich krain. Wszyscy, Sokoli i Sokolice, dumni ze swego Sokolstwa, pełni wiary, zapału i rozwagi, ze znakiem orła białego i krzyża, gotowi do radości, do wesela razem z nami dzisiaj, a jutro do zwycięskiego przetrzymania wszelkiej burzy! Bracia i towarzysze nasi!

Bywajcie! Czekamy w piastowskiej krainie, u wrót naszego domu na gości z całej Polski!

Za Zarząd Dzielnicy Śląskiej
(—) Kowalczyk Tomasz, prezes

DZIAŁ URZĘDOWY

I. Odezwa Wielkanocna

Spiżowym echem idzie w świat radosne „Alleluja“... Rozgłasza w sercach wieść, że oto powstał Pan z ciemnych czeluści grobu, jako był uczniom ongiś zapowiedział.

Powstał w tryumfie, nad samą śmierć mocniejszy, nad pomrok ludzkich dusz jaśniejszy, nad nędzą serc miłością swą zwycięski.

Rozbudził Pan omdlałą już nadzieję i, zda się, już skruszoną moc zalękłych swoich uczniów.

Iścić się musi Dzieło Boże, co się z miłości rozpoczęło.

Gdy duch się będzie łamał w męce, gdy ciemność będzie świat ogarniać, gdy się zacieśni koło nienawiści, Pan Zmartwychwstały — tryumfu przypomnieniem umacniać będzie wiernych swych rycerzy: „Ufajcie, Jam zwyciężył świat“.

Zaiste powstał Pan z czeluści śmierci, nad złem i nędzą nienawiści podniósł zwycięski sztandar swój!

Radosne „Alleluja“ spiżowym echem dobiega serc sokolich. Wiosenne „Alleluja“ sokole zwarte ogarnia szeregi. Niechaj pogłosem wiary dusze zawtórują, niechaj nadziejną mocą oddźwiękną nasze serca, niechaj z miłości czyn się zrodzi!

Na dzień Zmartwychwstania piękne wiośniane życie się odradza. Nasz „Sokół“ potężnym życiem ma pulsować! Nasz „Sokół“ róść ma w moc!

Bożej służymy sprawie, gdy ze słabości, nędzy i bezwoli chcemy

wyzwolić siły, co drzemią utajone, by Chrystusowe przez nie zbudować królestwo, by Polskę podnieść wzwyż!

Na „Alleluja“ biją dzwony... W dzień Zmartwychwstania spiżową bierzmy moc!

Z sokolem pozdrowieniem „Czołem“!
Naczelny Kapelan
Ks. dr. Tadeusz Jachimowski
Prałat Domowy J. Świąt.

Warszawa, 28. III 1937.

II. Z posiedzeń Przewodnictwa Związku

Na posiedzeniach swych w dn. 8 i 22 lutego Przewodnictwo Związku rozważało sprawy następujące:

1) Polecono dhowi Naczelnikowi Chełmickiemu opracowanie projektu nowego regulaminu dla oddziałów wioślarskich z przystosowaniem do obecnie obowiązującego regulaminu Naczelnictwa.

2) Memoriał Dz. Małopolskiej do Ministerstwa WR i OP w sprawie niewłaściwego komentowania okólników, dotyczących uczęszczania młodzieży szkolnej na lekcje gimnastyki w Sokole, postanowiono złożyć, jako memoriał Związku.

3) Polecono zwrócić się do P. A. T. i do Polskiego Radia z prośbą o powtórne ogłoszenie, że regulamin i program tegorocznych zawodów o mistrzostwo gimnast. Polski są umieszczone w numerze styczniowym Przewodnika.

4) Przyjęto do Związku Gniazdo Dąbrówka Wielka, z zaliczeniem do Okręgu Brzezińskiego Dzielnicy Śląskiej.

III. Komunikaty Przewodnictwa Związku

K O M U N I K A T 8-my

Przewodnictwo Związku wzywa wszystkie Władze Sokole oraz wszystkich członków Związku, aby wzorem lat ubiegłych wzięły czynny udział w organizowanych przez Koła Polskiej Macierzy Szkolnej lokalnych Komitetach Obchodu 3-go Maja i corocznej Zbiórki na „Dar Narodowy“, gdyż od wyników tej zbiórki zależne jest powiększenie ilości szkół polskich na kresach, a zatem wzmocnienie i uchwalenie kultury polskiej.

K O M U N I K A T 9-ty

Zdarza się niejednokrotnie, że Gniazda i Okręgi, przekazując do Związku za pośrednictwem P.K.O. pieniądze, nie podają na odwrotnej stronie blankietu przekazowego, na jaki cel pieniądze te są przeznaczo-

ne. Wywołuje to zbyteczną korespondencję z Gniazdami oraz utrudnia prowadzenie ksiąg rachunkowych Związku. Aby tego uniknąć, winny Gniazda i Okręgi przy przekazywaniu pieniędzy do Związku na odwrotnej stronie blankietu przekazowego podawać wyraźnie przeznaczenie przysłanej sumy.

K O M U N I K A T 10-ty

Na skutek skierowanych zapytań Przewodnictwo Zw. wyjaśnia, że w myśl art. 1 Statutu Towarzystwa Gimn. „Sokół“ oficjalna nazwa każdego Gniazda winna brzmieć: „Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół“ w ....“. Wszelkie dodatki do tej oficjalnej nazwy, jak np. „Żeńskie Tow. Gimn. „Sokół“ w ....“ są niedopuszczalne.

Natomiast można po oficjalnym tytule Gniazda umieścić dodatkowo podtytuł: „Gniazdo żeńskie (lub męskie)“.

K O M U N I K A T 11-ty

Wobec licznych zapytań Przewodnictwo Związku wyjaśnia, że na legitymacjach członkowskich w rubryce: „Wstąpił do Sokoła w roku .....“ należy wpisywać rok, w którym dany osobnik został rzeczywistym członkiem Sokoła po ukończeniu 18 lat. Natomiast osobom, które przed tym wstąpieniem brały udział w ćwicz. gimn., oraz młodzieży sokolej należy dopisywać na legitymacji: „Należał(a) do zastępów młodzieży sokolej od roku.......“.

K O M U N I K A T 12-ty

Otrzymaliśmy poniższy komunikat Związku Polskich Związków Sportowych z dn. 30.I 1937 do wiadomości i zastosowania się.

Zarząd Związku Polskich Związków Sportowych rozszerza niniejszym na w s z y s t k i e działy sportu dożywotnią dyskwalifikację, nałożoną przez Polski Związek Piłki Nożnej na

ANTONIEGO NOGAJA z K. O. S. VICTORIA, Częstochowa

za ustawiczne popełnianie przestępstw kryminalnych (kradzież).

K O M U N I K A T 13-ty

Naczelnictwo Zw. ogłasza *2 konkursy na ćwiczenia wolne zlotowe* na rok 1938: a) dla druhów, b) dla druhen.

Ćwiczenia te są przeznaczone na wewnętrzne zloty Okręgowe, względnie Dzielnicowe, oraz na odrębny występ Sokolstwa Polskiego na zewnątrz.

Układ ćwiczeń zasadniczo powinien się opierać o sokoli tok lekcyjny i składać się najwyżej z trzech części, które z kolei mogą się dzielić na poszczególne działy. Każdy dział nie może zawierać więcej jak 16 — 32 taktów z powtórzeniem w przeciwną stronę, suma wszystkich taktów w całym ćwiczeniu nie powinna przekraczać 200.

Układ ćwiczeń może być dla jednostek, dwójek lub grup, bez przyborów i z przyborami.

Konkurs dostępny jest dla wszystkich członków Zw. Sokolstwa Polskiego.

Poszczególne projekty, wraz z muzyką, należy przesłać do dn. 31 sierpnia 1937 r. do Przewodnictwa Związku.

Każdy projekt należy nadesłać w zamkniętej kopercie, zaopatrzonej godłem, zaś w drugiej kopercie, zaopatrzonej tym samym godłem, ma się mieścić nazwisko i imię oraz dokładny adres autora.

Wyznacza się po trzy nagrody w każdym konkursie za najlepsze ćwiczenia, w wysokości zł. 100, zł. 75 i zł. 50.

Ćwiczenia nagrodzone stają się własnością Związku.

K O M U N I K A T 14-ty

Tegoroczne kursy związkowe, *tak męskie, jak i żeńskie, odbędą się w Sierszy koło Trzebini, woj. Krakowskie.*

Na skutek uchwały Naczelnictwa Związku z dn. 18 października 1936 roku, w roku bieżącym odbędą się tylko kursy trzytygodniowe wyższe, dla tych, którzy mają ukończone kursy niższe związkowe lub dzielnicowe. Ponadto na kursy te mogą być zgłoszeni kandydaci i kandydatki, nie posiadający kursów niższych, będą oni jednak przyjęci dopiero po zdaniu egzaminu z zakresu kursów wstępnych (dwutygodniowych). Egzaminy te będą przeprowadzone na początku kursu, na miejscu kursu. Kandydaci i kandydatki, zgłaszający się do tego egzaminu, powinni mieć specjalne polecenie od gniazda, okręgu i dzielnicy, że zasługują na przyjęcie na kurs wyższy, pomimo nieukończenia kursu niższego, powinni być ćwiczącymi oraz wykazać się przynależnością do „Sokoła“, przynajmniej dwuletnią. Zaznacza się przytem, że kandydaci (tki), zgłaszający się do egzaminu, całkowicie ponoszą ryzyko i koszty finansowe w razie niezdania egzaminu i nieprzyjęcia na kurs wyższy.

Terminy kursów:

Kurs żeński — zjazd 11 lipca — wyjazd 31 lipca.

Kurs męski — zjazd 1 sierpnia — wyjazd 21 sierpnia.

Terminy zgłoszeń:

Zgłoszenia na kursy winny być przesłane drogą służbową z Dzielnic do Przewodnictwa Związku (Warszawa, Wybrzeże Saskiej Kępy 26) na obydwa kursy — do dnia 16 czerwca b. r.

Zakwalifikowani na kursy przez Naczelnictwo Związku druhny i druhowie będą o tem zawiadomieni bezpośrednio do dnia 25 czerwca.

Warunki zgłoszenia na kursy:

Każdy(a) zgłaszający(a) się na kursy winien(na) przysłać:

1) krótki życiorys

2) odpis świadectwa szkolnego

3) zaświadczenie gniazda, potwierdzone przez okręg i dzielnicę, że zasługuje całkowicie na przyjęcie na kurs,

4) zaświadczenie lekarskie o zupełnym zdrowiu

5) świadectwo z ukończenia kursu niższego.

Opłata za kurs wynosić będzie zł. 25 (dwadzieścia pięć).

K O M U N I K A T 15-ty

Przewodnictwo Związku podaje, zgodnie z art. 5 „Regulaminu o mistrzostwo Polski w gimn.“, opis „Ćwiczeń wolnych dla druhen na mistrzostwa Polski“, zapowiedziany w Przewodniku Gimn. (1937, nr. 1, str. 11).

Takt.	Ćwierć.	
		Ćwiczenia ramion.
1.	1.	Skurczem rzut ramion w bok
	2.	dołem, przodem koło do położenia ramion wbok
	3.	jak 2.
2.	1.	Skurczem rzut ramion w górę
	2.	przodem, dołem bokiem koło do położenia ramion w górę
	3.	jak 2.
3.	1.	Ramiona wbok
	2.	Dołem ramiona swobodnie skrzyżuj na wysokości piersi, pięści lekko zwinięte
	3.	Ramiona dołem bokiem klaszczą nad głową. Głowa lekki skłon w tył — patrz na ręce
4.	1.	Ramiona wbok, dłoń w górę, kiść w górę i wyprost głowę prostuj
	2.	zwrot dłoni do ziemi, skurcz ramion, kiści zwrócone palcami nazewnątrz.
	3.	Ramiona bokiem wdół.
		Ćwiczenia nóg.
5.	1.	krok l. n., wymach l. r. w górę, dłoń wprzód,
	2.	wymach pr. n. wprzód, nożyce l. n., lewa noga stara się dotknąć dłoni lewej ręki, wyciągniętej w górę,
	3.	postawa, l. r. opuścić przodem.
6.	1. 2. 3.	jak takt 5-ty, tylko odwrotną nogą
		Ćwiczenia tułowia.
7.	1.	wytrzymaj postawę
	2.	wspięcie, ramiona wbok
	3.	pięty opuść, ramiona na głowie złóż.
8.	1. 2. 3.	Płynny skłon tułowia w lewo
9.	1.	Szybki skłon tułowia w prawo
	2.	pogłębienie skłonu
	3.	" "
10.	1.	Rozkrok l. n., ramiona w górę, szybki skłon tułowia w lewo
	2.	ruchem płynnym skrętoskłon w lewo, ramiona zwisają przy l. stopie
	3.	płynny skłon wprzód, ramiona zwisają wdół
11.	1.	Płynny skrętoskłon w prawo, ramiona zwisają przy prawej stopie
	2.	płynny skłon w prawo, ramiona w górze
	3.	postawa przez dostawienie l. n., ramiona złożone na głowie.
12.	1. 2. 3.	jak 8

13.	1. 2. 3.	jak 9
14.	1. 2. 3.	„ 10 w odwrotną stronę
15.	1. 2. 3.	„ 11
16.	1.	Wspięcie, ramiona wbok
	2.	przysiad o kolanach i stopach zwartych, ramiona wdół
	3.	klęczka obunóż, ramiona wprzód.
17.	1.	Siad na stopach, ramiona w górę, pięści lekko zwinięte
	2. 3.	płynny skłon tułowia od łopatek wtył.
18.	1. 2. 3.	Trzema urywanemi ruchami pogłębić skłon.
19.	1. 2. 3.	Płynnym ruchem ramiona bokiem wdół,, dłonie nazewnątrz, palce dotykają ziemi, tułów i głowa odchylone wtył.
20.	1.	Szybkim ruchem wyprost tułowia i głowy, ramiona bokiem w ramkę nad głową (pr. r. trzyma l. łokieć, a l. r. prawy łokieć)
	2.	skłon wdół, głowa tuż przy kolanach, ramiona oparte o ziemię, grzbiet uwypuklony
	3.	płynnym ruchem falowym tułowia przejść do opadu wprzód o plecach prostych, ramiona w ramce pozostają. Ciągle siedzieć na stopach.
21.	1.	Wytrzymać opad.
	2. 3.	wyprost ramion w górę.
22.	1.	Wyprost tułowia i klęczka
	2.	ramiona przodem lekko wtył, przez podwinięcie stóp przejść do przysiadu
	3.	podskokiem postawa.
		Równowaga i tułów.
23.	1. 2. 3.	Płynnym ruchem ramiona wbok, palce lekko zwinięte, kciuk zwrócony do przodu, wspięcie
24.	1. 2. 3.	We wspięciu wykrok l. n. tuż przed palcami pr. stopy, płynny skręt tułowia w lewo o 90° patrz na prawe ramię.
25.	1.	Wykrok pr. n. na palce
	2. 3.	dosuń l. n. do pr. na palce.
26.	1.	Wykrok pr. n., wspięcie, unieś l. n. wtył, pr. r. unieś w górę, z lekkim skrętoskłonem tuł. w lewo i wtył. Kiści wyprostowane.
	2.	pr. piętę opuść
	3.	wytrzymaj
27.	1. 2. 3.	Waga na pr. n., pr. n. w górze, l. r. przy tułowiu.
28.	1. 2. 3.	Ugiąć i wyprostować pr. nogę, trzymając wagę
29.	1. 2. 3.	Przejść do opadu bokiem na pr. nodze. R. wytrz.
30.	1. 2.	wytrzymaj
	3.	zamach pr. r. wdół.
31.	1. 2. 3.	Ramiona w górę i przerzut bokiem w lewo do rozkroku l. n., ramiona wbok.
32.	1.	Dostaw l. n., ramiona skurcz, kiści nazewnątrz

	2.	ramiona bokiem opuść
	3.	Wytrzymaj.
33 do 42		jak takty 23 do 32 — w odwrotną stronę.
43.	1.	Krok l. n., wymach pr. n. wprzód
	2.	skurczem l. n. siad z wyprostowaną pr. nogą
	3.	zgięcie nóg pod kąt prosty (siad skulny).
44.	1.	Leżenie, zgięcie nóg jak w siadzie skulnym
	2.	wyprost nóg od kolan
	3.	przenieść nogi w górę.
45.	1. 2. 3.	Przenieść wolno nogi za głowę, palce nóg dotykają podłogi.
46.	1. 2. 3.	Podstawiając ręce pod krzyż, łokcie oprzeć o podłogę i zrobić „świeczkę“, unosząc nogi wysoko w górę, tułów oparty tylko na głowie i karku.
47.	1. 2. 3.	Rozsuwając ręce do boku leżenie przewrotne.
48.	1. 2. 3.	Szybkim rzutem nóg (można nogi zgiąć w kolanach) wstać z lekką pomocą rąk.
		Skoki.
49.	1.	Mały podskok obunóż na miejscu
	2.	podskokiem skurcz obu kolan do piersi, dotykając rękami stóp z boku
	3.	spaść na ziemię.
50.	1.	Podskok obunóż w miejscu
	2.	wysoki podskok ze zgięciem nóg od kolan wtył, skłon tułowia i głowy wtył i dotykiem rąk do stóp
	3.	spaść na ziemię.
51.	1. 2. 3.	jak 49.
52.	1.	Podskok obunóż
	2.	podskok wysoki z rzutem ramion w górę wtył i nóg prostych w tył z wygięciem tułowia w łuk do tyłu
	3.	spaść na ziemię.
53.	1.	Mały podskok obunóż
	2.	wysoki podskok obunóż
	3.	spaść do przysiadu o kolanach zwartych ramiona oparte palcami o ziemię zewnątrz kolan, stawy łokciowe dotykają kolan z zewnątrz.
54.	1.	Wspięcie, ramiona wprzód
	2.	pięty opuść, ramiona dołem wbok
	3.	postawa.

„Druhny i Druhowie! Wzywam Was wszystkich do Katowic na 26 do 29 czerwca 1937 r.

Nie może być takiego gniazda w Związku, któreby nie wysłało conajmniej pocztu sztandarowego! Najlepiej zasłuży się sprawie sokolej gniazdo, które wyśle najwięcej druhen i druhów do ćwiczeń zlotowych“!



K O M U N I K A T 16-ty

Przewodnictwo Związku, zamieszczając dwie powyższe fotografie druhen w przepisowym stroju ćwiczebnym powtarza poniżej uchwałę Zarządu Związku z dnia 21. VI 1936 r., ogłoszoną w Przewodniku Gimn. Sokół, nr. 6-7, 1936, str. 153.

Uchwała ta brzmi:

„Postanowiono zmienić fason szarawarów dla druhen: zamiast dawnych szarawarów plisowanych, szarawary, cięte w kliny tak, aby były dopasowane w pasie i na biodrach, lekko rozszerzały się ku dołowi i ściągnięte na gumkę tworzyły minimalną bufkę na wysokości 10 cm. ponad kolanem. Zapięcie na lewym boku na trzy granatowe guziczki



o średnicy 1 cm. Fason ten nie będzie poszerzać druhen w biodrach. Na dole nie należy robić przesadnych buf, aby nie zniekształcać druhen. Poza tym wszystkie części stroju kobiecego pozostały bez zmian czyli strój ćwiczebny druhen jest obecnie następujący: 1) wstążka czerwona na głowę, 2) biała bluzka (kimono, rękawek 10 cm.), 3) szarawary, jak wyżej, 4) pasek czerwony, 5) białe skarpetki, 6) białe pantofle (tenisówki lub skórzane).

Przewodnictwo Związku poleca wszystkim zainteresowanym ścisłe zastosowanie się do powyższych uchwał“.

WIADOMOŚCI ZLOTOWE

Sokolstwo amerykańskie a Zlot

SOKÓŁ POLSKI 25 Lutego, 1937.



Winieta zlotowa, podawana w każdym numerze „Sokoła Polskiego“.

Organ Sokolstwa Polskiego w Ameryce, „Sokół Polski“, w każdym numerze podaje wiadomości związane ze zlotem. Więc w numerze z dnia 18.II „Sokół Polski“ podaje:

Sokolstwo nasze urządza specjalną wycieczkę, aby ułatwić swym członkom i całej Polonii wzięcie udziału w niezwykłych uroczystościach śląskich— Zlot w Katowicach pobije wszelkie dotychczasowe nasze sokole występy, dlatego więc, aby być świadkiem tych niezapomnianych chwil, kto żyw, wybiera się z wycieczką sokolą do Polski w tym roku.

Wycieczka sokola odjeżdża z New-Yorku w dniu 8 czerwca na statku M.S. Batory. Kapitanem tego najnowszego statku motorowego jest znany ogólnie i niezmiernie lubiany przez wszystkich kpt. E. Borkowski.

W numerze z dnia 25.II. czytamy:

Przewodnictwo Sokolstwa w Pittsburghu podpisało już kontrakt na zbiorową wycieczkę sokolą do Polski z polską linią Gdynia-Ameryka. Spodziewanem jest, że wycieczka tegoroczna swemi rozmiarami przewyższy pierwszą w roku 1925 i w roku 1929 do Po-

Statkiem motorowym, zbudowanym przed paru laty według najnowszych wymagań, posiadającym jedynie klasę turystyczną i klasę trzecią, wyjadą sokoli i Polonia nasza na zlot wszechsokoli do Katowic. Będzie to z kolei dziesiąta wycieczka sokola do Polski. Uczestnicy dotychczasowych wycieczek sokolich stwierdzają, że najmilsze i najlepiej zorganizowane są właśnie nasze sokole wycieczki. Posiadamy bowiem wielkie poza sobą doświadczenie, a pozatem jako organizacja mamy swych braci i siostry sokołów w Polsce i tam znajdujemy serdeczne przyjęcie.

Pierwsza wycieczka w roku 1925 należy do niezapomnianych wspomnień tysiąca przeszło uczestników. Drugą taką co do wspomnień to była wycieczka na zlot poznański w roku 1929, kiedy odbywała się w Poznaniu światowa wystawa polska. Trzecią z kolei wycieczką, która wstrząśnie naszymi duszami i sercem, będzie tegoroczna wycieczka, udająca się do Katowic na wielkie gody przyłączenia Śląska do Polski.

Jedziemy zatym gromadnie na zlot do Katowic! Jedziemy gromadnie aby poznać bliżej dzielny lud śląski, który przez setki lad bronił się przed germanizacją! Jedziemy do Polski, by wraz z całym narodem podzielić radość z powrotu na zawsze ziemicy piastowskiej! Jedziemy do Katowic aby ramię przy ramieniu stanąwszy obok druhów i druhen z Polski wspólnie z ludem śląskim podnieść hymn: Nie rzucim ziemi skąd nasz ród!

Numer z dnia 28.II pisze:

Z Polski telegramy doniosły, że nad zlotem ogólnopolskim Sokolstwa Polw dniach 28—30 czerwca, b. r. objął skiego, jaki odbędzie się w Katowicach protektorat Marszałek Rydz-Śmigły. W tym samym komunikacie nadmieniono, że ze wszystkich części świata z poza granic Polski będzie reprezentowane Sokolstwo Polskie, a w niem także kilkaset przybędzie ze Stanów Zjednoczonych.

Objęcie protektoratu nad ogólnopolskim zlotem Sokołów przez pierwszą osobę w Armii Polskiej, Marszałka Polski, oznacza, że docenia się coraz bardziej pracę wychowawczą i przysposobienia do obrony państwa w Sokolstwie.

Tam nas też nie powinno zabraknąć, bo będzie to jeden z największych zlotów sokolich w Polsce po Jej oswobodzeniu i odbędzie się na oczach nietylko setek tysięcy naszych rodaków i braci Górnoślązaków, ale całej Polski, w której wezmą udział też i najwyżsi przedstawiciele Państwa.

Sokolstwo Polskie w Stanach Zjednoczonych musi podkreślić braterstwo z tym twardym wykuwaczem skarbów ziemnych; dzisiaj więc po okręgach na leży czynić przygotowania do zebrania odpowiedniej sumy, aby dać możność naszej przedewszystkiem młodzieży tam pojechać. Tak kilkuset nas wszystkich tam powinno stanąć na boisku, a drugie tyle zasiąść na trybunach i podkreślić tym faktem naszą ścisłą z nimi łączność. Korzyści jakie będą — zapytacie potym tej młodzieży, która powróci, albo zapytajcie tę, co już z naszymi wycieczkami sokolemi w Polsce była, i to nie raz, a po kilka razy.

Kto wcześniej się zdecyduje, to otrzyma lepszą i dogodniejszą kabinę. Przypominamy, z doświadczenia lat poprzednich, że już w kwietniu będzie trudno o jakikolwiek wybór.

Wiadomości drobne

Prasa sokola o zlocie.

„Sokół na Pomorzu“ w numerze styczniowym zwraca się do wszystkich druhów i druhen z gorącym apelem o należyte przygotowanie się do zlotu, odwołując się do ambicji tak zarządów Gniazd, jak i członków; to samo pismo oraz Sokół Małopolski zamieściły odezwę dha Prezesa Związku wzywającą na Złot.

Uwaga, kolarze!

„Sokół na Pomorzu“ podaje w numerze 2-gim wezwanie dha Wł. Zadzimskiego, kierownika sekcyj kolarskich Dzielnicy Pomorskiej do druhów kierowników sekcyj kolarskich poszczególnych gniazd o zebranie się w dniu 14.III na zebranie w związku ze zlotem katowickim.

Czy i inne Sokole ugrupowania ko-

larskie nie powinny też pomyśleć o zloce? A nie kolarskie?

Apel do gniazd.

W związku częściowo i ze zlotem Dzielnica Śląska przygotowuje Historję Sokolstwa Śląskiego, do której pragnie dodać listę członków, poległych za sprawę polską. Wszystkie organizacje Sokole i wszyscy sokoli wzywani są do przesłania w terminie najkrótszym wszelkich wiadomości i nazwisk Sokołów śląskich, poległych w walkach nietylko z Niemcami, ale i z Bolszewikami i Ukraińcami.

W sprawie kwater.

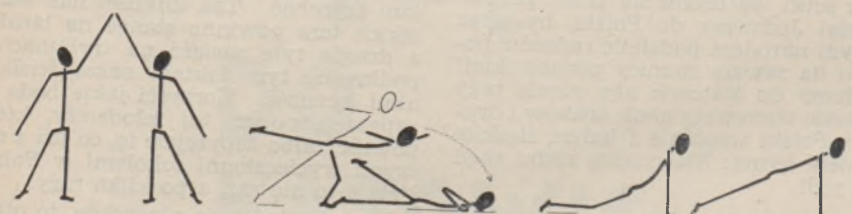
Zarząd Dzielnicy Śląskiej zaapelował do członków wszystkich gniazd na terenie wielkich Katowic i najbliższej okolicy, by zgłosili do swoich gniazd kwatery dla kilkudziesięciu tysięcy spodziewanych z całej Polski gości.

Ćwiczenia wolne druhów na VIII Zlot

CZĘŚĆ II.

W drugiej części ćwiczeń wolnych zachodzą momenty, w których pierwszy z ćwiczących wykonuje to samo ćwiczenie, jak drugi, tylko w przeciwną stronę, lub wogóle inne ćwiczenie; względnie, współćwiczy ze swym towarzyszem.

Ponieważ przy tych ćwiczeniach zachodzą bardzo duże błędy, ze względu na to, że współćwiczący zajęci sobą nie zwracają uwagi na dokładność wykonania ćwiczenia, przeto należy poświęcić więcej czasu na wspólne ćwiczenie się, by przez powtarzanie wdrożyć ćwiczących do prawidłowego wykonywania ruchu.



19 20 21 22 23

Rozkrok w lewo i w prawo, ramiona w górę i w dół nazewnątrz.

Rozkrok nie należy wykonywać zaduży, tylko na taką odległość by przeciwna noga, po przeniesieniu ciężaru ciała na nogę rozkroczną, pozostała palcami stopy na znaku. Ramiona z położenia w dół wznosi się: jedno w górę nazewnątrz, drugie w dół zewnątrz, głowę zwraca się w kierunku ręki, wzniesionej w górę. Rys. 19.

Powoli wznieś prawą nogę w tył do wagi.

Wagę wykonuje się nie przez złamanie tułowia w kręgach lędźwiowych i opuszczenie tułowia w dół, tylko przez ściągnięcie i uniesienie nogi w tył do poziomu. W ten sposób uniesiona noga powoduje równomierne pochylenie wyprostowanego tułowia do poziomu. Rys. 20.

Pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych.

Z powyższej wagi podajemy się w przód bez pochylenia tułowia w dół, tylko przez wyprost nogi postawnej padamy na ziemię. Ramiona przenosi się w przód i gdy tylko dłonie oprą się na ziemi, następuje

ugięcie ramion i utrzymanie tułowia w podporze leżąc. Jedną nogę zatrzymuje się na chwilę, wzniesioną w tył. Rys. 21.

Powoli ramiona prostuj.

Przy tym ruchu tułów należy utrzymać wyprostowany. Ćwiczący popełniają zazwyczaj ten błąd, że załamują się w lędźwiach, kładą się niemal na ziemi. Rys. 22. Wymagać należy od ćwiczących, by przez naprężenie mięśni tułowia, przybierali prawidłowy podpór leżąc przodem Rys. 23.



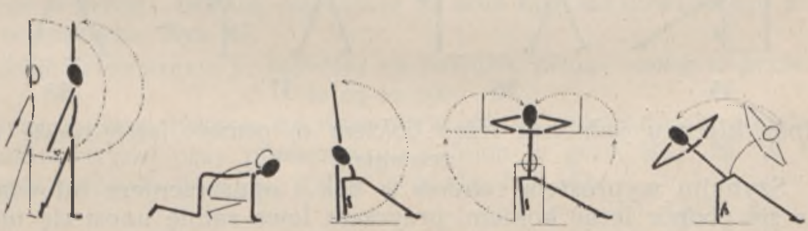
24 25 26 27 28

Podpór klęczny i odchylenie w tył.

Z podporu leżąc przodem przez jednoczesne ugięcie nóg w kolanach i wykonanie klęku uzyskuje się podpór klęczny bez zmiany położenia rąk i nóg. Rys. 24,następnie przez odchylenie tułowia w tył — skłon w dół z oparciem rąk na ziemi, który trzykrotnie się pogłębia. Rys. 25.

Skłon głowy w przód i skulenie tułowia, ramiona w dół.

Równocześnie z przeniesieniem ramion łukiem nazewnątrz, tuż nad ziemią, następuje skulenie tułowia i pochylenie głowy. Ręce opierają się dłońmi na ziemi w przedłużeniu nóg. Rys. 26.



29 30 31 32 33 34

Ramiona ugnij, tułów pochyl i wznieś nogę w tył.

Z podporu klęcznego, następuje wyprost nogi w tył. Rys. 27. Następnie ugięcie ramion i odchylenie wyprostowanej nogi w tył, przyczem głowy nie zwraca się w bok. Rys. 28.

Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w górę, lewe w tył, wykrok prawą, lewe ramię w górę, prawe w tył.

Jednocześnie z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę wykroczną, następuje przeniesienie ramion, które nie zatrzymują osiągniętego położenia (pr. ram. w górę, lewe w tył), tylko zmieniają swe położenie ze zmianą wykroku. Rys. 29. Po dojściu na znak, następuje zwrot w prawo z przeniesieniem ramion w bok, poczem powrót na poprzednie stanowisko z temi samemi wymachami ramion.

Uważać należy, by ramiona były wyprostowane, a ruch odbywał się we wskazanych płaszczyznach.

Przysiad podparty, odrzutem nóg w tył, podpór klęczny.

Przy tym ćwiczeniu odrzuca się nogi w tył o tyle, by kolana obu

nóg znalazły się za znakiem, na którym poprzednio były stopy. Plecy w podporze klęcznym powinny być wyprostowane, głowa nie opuszczona. Rys. 30.

Wymach lewem ramieniem w bok ze skrętem tułowia w lewo.

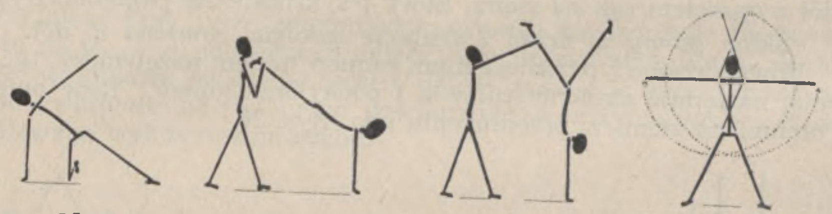
Z pochylenia tułowia w przód i przeniesienia ramienia w przód do wewnątrz, następuje wyprost i silny wymach lewego ramienia w bok ze skrętem tułowia w lewo. Rys. 31.

Tułów prostuj, ramiona w bok, zwrot dłoni w górę i powoli ręce na kark.

Równocześnie z wymachem lewego ramienia w bok, następuje odepchnięcie się prawem ramieniem i wyprost tułowia, a ramiona zatrzymuje się w bok. Rys. 32. Przeniesienie rąk na kark następuje ruchem ciągłym przez powolne uginanie ramion aż do oparcia rąk za głową. Rys. 33.

Skłon w lewo wbok i powoli skłon w prawo wbok.

Skłon w lewo w bok wykonuje się rzutem górnego tułowia dwukrotnie wbok. Po trzecim skłonie, kiedy tułów uzyska największe pochylenie w bok, następuje powolny powrót aż do położenia skośnego w bok na prawo. Rys. 34.



35 36 37 38

Podpór klęczny jednonóż leżąc bokiem w prawo, lewe ramię w dół zewnątrz.

Szybkim wyprostem ramion w bok i opuszczeniem tułowia, wykona się podpór leżąc bokiem, przyczem lewe ramię unosi się na taką wysokość w bok, by było ułożone skośnie do powierzchni ziemi. Rys. 35.

Podpór zwieszony przy pomocy współćwiczącego.

Dojście do współćwiczącego odbywa się dwona wykrokami, poczem ciężar ciała spoczywa na całych stopach. Podtrzymanie nóg ćwiczącego ma być o ramionach skurczonych przed sobą. Rys. 36.

Wznieś lewą nogę w tył do stania na rękach

Natychmiast, gdy współćwiczący przeniesie lewą nogę w tył, przeciwnik wyprostuje ramiona w przód, a lewą ręką dochwyci za prawą nogę współćwiczącego, przyczem nie zmienia położenia swoich nóg. Rys. 37.

Ramiona w górę łukiem okrężnym w tył.

Opis tego ruchu podany jest w pierwszej części Rys. 5, tylko tam przechodziły ramiona w przód, a w tym ruchu — aż do położenia w górę. Należy dopilnować, by kierunek ramion był zachowany.

Rozkrok w prawo, ramiona wbok łukiem okrężnym w górę.

Z położenia ramiona wbok, przenosi się je ponownie do położenia wbok, rozpoczynając ruch okrężny w górę. Skrzyżowanie ramion na-

stępuje pierwszy raz w górze, drugi raz przed sobą na dole, przyczem ramiona powinny być przez cały czas wyprostowane. Rozkrok następuje w chwili podniesienia ramion w górę, a ustalenie stopy łącznie z przeniesieniem ramion w bok. Rys. 38.



39 40 41 42 43

Klęczka na prawem kolanie, skłon w przód, ramiona w przód zewnątrz.

Pozycja jest identyczna z tą, jaką przyjmuje się przy biegach krótkich, również uniesienie tułowia musi odpowiadać wymaganym przepisom przy tym wybiegu. Rys. 39 i 40.

Powstań, przestaw prawą nogę, ramiona w tył zewnątrz.

Szybki wyprost tułowia i odbicie się rękami od ziemi ułatwi nam powstanie i przybranie postawy do skoku. Rys. 41.

Wykrok lewa prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód lewe w tył.

Odbicie lewą następuje bezpośrednio po wykroku lewą, przyczem dla osiągnięcia lotu w przód wykonuje się wymach prawą nogą i ramionami w przód. Doskok następuje na obie nogi do chwilowego przysiadu podpartego. Rys. 42.

Wykrok lewa prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód lewą w tył.

Przeniesienie tułowia na nogę wykroczną, wykonuje się podobnie, jak opisane wyżej przy przenoszeniu ramion w górę, Rys. 29. W tym ćwiczeniu ramiona unosi się tylko w przód. Rys. 43.

(c. d. n.)

F.

DZIAŁ OGÓLNY

Wypróbowane metody

Zorganizowaniu nowych sił poświęcone są wszystkie nasze starania i zabiegi.

Zarówno wychowanie, jak samowychowanie ma za cel wyrobić i utrwalić uzdolnienia, które pozwolą nam realizować ideały życiowe.

Dokonuje się to poprzez wysiłek, wytrwałą pracę i walkę.

Zdolność do czynienia wysiłku, do wytrwałości i systematyczności w pracy oraz stała gotowość do walki wymagają szkolenia, stosowania higieny pracy a nieraz bardziej skutecznych wysiłków.

Niewątpliwie, kultura fizyczna odgrywa znaczną rolę przy wy-

twarzaniu siły organizmu ludzkiego. Tę atoli siłę duch ludzki ma celowo spożytkować; dlatego zjawia się konieczność wytworzenia i uorganizowania ośrodka kierowniczego w życiu człowieka. Stajemy zatem wobec zagadnienia kultury moralnej.

Na czym ją oprzeć, jak ją wytwarzać?

Kultura moralna musi być oparta o należycie zbudowany światopogląd, gdyż on dostarcza człowiekowi koniecznych idei kierowniczych.

Takim wypróbowanym przez życie światopoglądem jest nasz katolicyzm. On nam wskazuje cele, godne człowieczeństwa; cele, które nas wyzwalają z ciasnoty egoizmu i materializmu; on nam wskazuje drogi do tych celów wiodące.

System moralny, oparty o dogmatykę katolicką, pozwala nam prowadzić życie, zmierzające do urzeczywistnienia najpiękniejszych ideałów ludzkości, przy tym, rzecz zdumiewająca, etyka Ewangelii wyzwala w słabym człowieku siły ogromne, które mu pozwalają osiągać szczyty bohaterstwa.

Potrzebne są jednak pewne metody, by taką kulturę duszy utrzymać na należytym poziomie. Prócz naszych życiowych ideałów, potrzebne są nieustanne ćwiczenia woli.

To się w życiu religijno-moralnym dokonuje przez praktyki religijne. Systematyczny pacierz codzienny wytwarza znakomicie dyspozycję do myśli o Bogu i liczenia się z prawem Bożym w życiu; niedzielna Msza Św. to umacnianie się w nas ducha ofiarnego, bez czego niemasz pięknego życia obywatelskiego, wreszcie, post — to przejaw naszej karności wobec władzy i wyraz panowania ducha nad ciałem.

Jeśli chodzi o zabieg bardziej radykalny, to jest nim doroczna spowiedź.

Ona to spełnia znakomitą rolę dezynfekcyjną duszy, oczyszczając atmosferę życia wewnętrznego, a przez to umożliwia normalny rozrost naszych dodatnich wartości. Bez tego rozszerzać się będzie pustynia duszy, a nawiewne piaski wrychle stłumią życie naszych ideałów.

Niechajże z naszej tradycji pokutnej stanie się radość.

Metoda wypróbowana — wypróbowane da wyniki.

Ks. T. J.

Alkohol wzmaga sprawność!

1.

Oto aktualne hasło wobec zlotu katowickiego, na którym właśnie sprawność swoją musimy wykazać! A jest to hasło nie tylko powtarzane, ale jest i wiara w jego słuszność powszechna, obok innych niemniej rozpowszechnionych haseł i wierzeń, jak: „In vino veritas“ czyli „Wino zawiera w sobie prawdę“, „Piwo płynny chleb“, „Wódka przedłuża życie“, „Pij, jeśliś przyjaciel“! „Człowiek szczery nie odmawia kieliszka“, i długiego szeregu innych podobnych prawd, niewątpliwie chyba słusznych, boć przecież przez wszystkich są powtarzane.

Nie zajmujemy się jednak narazie wszystkiemi; ze względu na Katowice obchodzi nas dziś hasło: Alkohol wzmaga sprawność!

Ogół stwierdza, że zmęczenie oraz osłabienie ustępuje wlot po jednym już kieliszku! Gadanie więc fanatyków o szkodliwości alkoholu tłumaczyć chyba trzeba... zazdrością! Opinia publiczna jest tu jednolita, to też nie możemy, chwalić Boga! narzekać, aby w naszej Polsce było dużo zazdrośników! Właściwie, niema ich prawie wcale!

Niewarto więc byłoby poruszać tej sprawy i psuć znowu humory, gdyby nie *nauka alkohologji*, bo, niestety, znalazła się i taka!

Po badaniach, prowadzonych już około stu lat, we wszystkich uniwersytetach europejskich i amerykańskich (u nas, np. we Lwowie) uczeni alkoholodzy doszli do szeregu wniosków, conajmniej dziwnych, gdy chodzi o... opinję publiczną, z którą nietylko się nie chcą zgodzić, ale... no, co tu gadać...

Ale raczej przytoczmy, co mówią ludzie nauki.

2.

Zaliczają oni alkohol do narkotyków, jak eter, chloroform i inne, przyczem (wedle nich) jest obojętne, jak i z czego alkohol jest przyrządzony.

Twierdzą uczeni dalej, że *alkohol sprowadza porażenie.*

Doświadczenia, czynione z pierwotnemi żyjątkami, okazały, że alkohol *zawsze* działa w sposób, *obezwładniający funkcje życiowe.*

Ameby i wymoczki, które wykonywują ruchy, pod wpływem alkoholu zaprzestają ich; grzyby, których życie charakteryzuje się przemianami chemicznemi, tracą tę zdolność życiową; świecące owady lub żyjątka morskie przestają świecić; rośliny, podlewane roztworem, nawet lekkim, alkoholu przestają róść... tož samo pieski przestają się rozwijać i stają się karłowate.

Tłumaczą uczeni te fakty tem, że ciałka tych stworzeń posiadają, jako główny składnik swych komórek, protoplazmę, która w stanie zdrowia zawiera znaczną ilość wody. Alkohol wodę pochłania. Protoplazma, pozbawiona wody kurczy się: doznaje porażenia.

Organizm ludzki, składający się z miliardów takich maleńkich organizmów pierwotnych, z takich różnego rodzaju komórek z protoplazmą, doznaje po wprowadzeniu doń alkoholu, kolejnego paraliżu tych komórek. Ponieważ zaś alkohol jest tego rodzaju trucizną, która ma własność wtargnięcia do komórek i przenikania przez ich ścianki: z wielką łatwością i wszelkimi drogami, wędruje bezkarnie po całym organizmie. Im komórki są delikatniejsze, przeznaczone do misterniejszych funkcyj, tym łatwiej i tym prędzej ulegają alkoholowi. Dlatego to alkohol odejmuje np. najpierw zdolność krytyki, sądzenia, potym współdziałania ruchów, następnie odruchy i t. d.

Ponieważ alkohol ułatwia reakcje ruchowe, krytykę zaś i sąd zdrowy w pierwszym rzędzie ubezwładnia, znajduje się pijący w pewnym stanie błogości: „podochoca się“. Wtedy czuje się skłonniejszym do „podnioślejszego nastroju“, lub „zdatniejszym“ do wydatnej pracy. Jest to jednak czystym złudzeniem. Jasny dowód takiego złudzenia spotykamy przy doświadczeniu wykonanym w strzelaniu. W przykładach poniżej podanych zobaczymy, że pijący alkohol, nawet w bardzo małej ilości, strzelali znacznie gorzej, mieli zaś przeświadczenie, że lepiej niż bez alkoholu.

Alkohol prócz tego, że odbiera wodę komórkom, pozbawia je tlenu im potrzebnego. Równocześnie zaś, sam pochłaniając tlen z organizmu, szkodzi czerwonym ciałkom krwi przez utrudnianie im wchłaniania tlenu. Ztąd pochodzi niezwykłe zapotrzebowanie powietrza i tem się tłumaczy zwiększenie się i przyśpieszenie oddechu.

Te i tym podobne zakłócenia przemiany materji w organiźmie i płynące ztąd nienormalne funkcjonowanie poszczególnych narządów, wreszcie płynące stąd stałe schorzenia są chyba bez zastrzeżeń szkodliwe.

Dr. Overton podaje dla lepszego ujęcia właściwej roli alkoholu następujący obrazowy opis. „Przedstawmy sobie przez chwilę organizm, jako wielką fabrykę. W niezliczonych izdebkach pracują pilne istoty, wyrabiające niestrudzenie bardzo delikatną tkaninę. Alkohol podobny tu do brutalnego łobuza. Gdy go wpuszczono do budynku, biega od jednej izby do drugiej, tu zgasi lampkę, tam popsuje narzędzia, a przedewszystkiem wszędzie przeszkadza w pracy. Wprawdzie łobuza tego ostatecznie pokonywa się i wyrzuca, lecz przyrzeka on, że jutro powróci i zrobi to samo. Czy to możliwe, aby tkanina w tej fabryce wypadła dobrze?“

Powszechnie godzi się dziś medycyna z tem, że alkohol nie jest środkiem odżywczym, że nie jest on zgoła potrzebny dla zdrowych, ale znajdują się jeszcze i tacy lekarze, którzy przecież w pewien sposób starają się bronić straconych już dla alkoholu pozycyj. Część lekarzy nie zaznajomiła się dostatecznie z ostatniemi zdobyczami nauki w tym zakresie, część zaś pije. Dr. A. Smith stwierdził, że do jego zakładu dla alkoholików na 1.500 osób było zgłoszonych 436 lekarzy.

3.

„Możliwe, że na cywilów alkohol działa *porażająco*, ale chyba nie na żołnierzy, ani na mistrzów sportowych, no i nie na nas Sokołów!“ powiemy na to, ale nauka alkohologji, niestety, znów się sprzeciwia tej naszej opinji publicznej.

Oto, co mówią uczeni o znoszeniu trudów wojennych: w czasie wojny angielskiej przeciw Aszantom okazało się, że z grupy zupełnych abstynentów potrzebowało opieki szpitalnej 80%, zaś z pośród używających alkoholu — 137,4%.

W czasie wielkich manewrów niemieckich w r. 1844, okazało się, że w oddziałach z tych okręgów, w których nie rozdzielano wódki między żołnierzy, musiało pójść do szpitali przeciętnie 1 żołnierz na 45, a z oddziałów w których żołnierze dla dodawania sobie sił i „kurażu“ pili wódkę, potrzebowało szpitala 1 żołnierz na 90, czyli równo sto procent więcej.

Fiebig, uczestnik wyprawy wojennej z Holendrami na Jawie, opowiada o dwóch kompaniach, z których jedna była abstynencka, a druga „wzmacniała się“ alkoholem.

W czasie spoczynku, po uciążliwym marszu, kompania abstynentów odświeżała się... cukrem, a kompania „morowców, nie wylewających za kołnierz“ — zakrapiała się lekko alkoholem. W ciągu dalszego marszu z pierwszej kompanii nie zasłabł (mimo okropnego upału i uciążliwej drogi po bezdrożach) nikt, zaś w drugiej kompanii większość zgłosiła się, jako „chorzy“, zaś trzech dla osłabienia serca trzeba było nieść. Raport drugiego dnia podwyższył liczbę chorych w kompanii drugiej. Wobec tego ograniczono w tej kompanii dawki alkoholu; po kilku tygodniach wytrzymałość jej się wzmogła.

Dr. Matthai w dziele „O wzmożeniu sprawności fizycznej i wojennej wojska przez wstrzęmięźliwość od alkoholu" — podaje dużo podobnych danych o niewytrzymałości na upały, marsze i inne trudy wojskowe zakrapiających się alkoholem.

4.

Tak! Z tymi marszami to może... ale większość dzisiejszych wojen to walka pozycyjna, a tam rozstrzyga celność strzałów, karność, uwaga...

Otóż, i tu okazuje się równie fatalny wpływ badań naukowych. Tak więc, szwedzki oficer, Bengt Boy, wykonał w Karlskronie, w r. 1903, doświadczenia w pułku grenadjerów.

Przy strzelaniu szybkiem, np., w tym samym oddziale, podczas pierwszej próby, bez alkoholu, chybionych strzałów było 7; po użyciu 40 gram alkoholu — chybiono 27, a trzecia próba, znów bez alkoholu, dała 5 chybionych strzałów.

Przy precyzyjnem strzelaniu, przy pierwszej próbie bez alkoholu — 12,99 punktów na żołnierza przeciętnie; po użyciu 40 gram alkoholu — liczba spadła do 11,34, przy trzeciej próbie, znów bez alkoholu — 15,24.

Przy dłuższem strzelaniu, po 200 strzałach, uzyskał ten sam oddział, nie używający alkoholu, 360 punktów, a spożywszy tylko 24 gr. alkoholu, — spadł na 218 czyli „zdobył" zniżkę 22%.

Niestety, i w dziedzinie karności świadczą zestawienia liczbowe przeciw alkoholowi.

Więc, w indyjskiej armji angielskiej popełniono przestępstw lekkich przeciw karności, w stanie trzeźwym i w czasie zamroczenia alkoholowego:

1894 r.	trzeźwi — 46.86,	zamroczeni	— 92.84
1895 r.	„ — 42.51,	„	— 97.50
1896 r.	„ — 27.22,	„	— 70.32
1897 r.	„ — 36.52,	„	— 74.43
1898 r.	„ — 39.70,	„	— 92.32
1899 r.	„ — 26.59,	„	— 66.93

A teraz ciężkie przestępstwa przeciw karności wojskowej:

1894 r.	trzeźwi — 4.54,	zamroczeni	— 42.82
1895 r.	„ — 4.70.	„	— 42.27
1896 r.	„ — 5.21,	„	— 38.68
1897 r.	„ — 5.07,	„	— 34.34
1898 r.	„ — 4.12,	„	— 36.38
1899 r.	„ — 4.65,	„	— 33.43

Na fakt, że im przewinienia większe, tem większy ich odsetek przypada na karb alkoholu, wskazują i zestawienia marynarki wojennej niemieckiej za lata 1894 — 1899: na stan opilstwa przypada tu z ogólnej liczby najcięższych przestępstw aż 88%.

A oto tabelka tych wyczynów: nieposzanowania przełożonych dopuszczono się w 25%; nieposłuszeństwa w 35%; czynnego targnięcia się na przełożonych w 75% i rozruchów wojskowych — 88%.

A uwaga? Uwaga jest jedną z czynności duchowych. Jakżeż na sprawność umysłową wpływa alkohol? Oczywiście, tylko wedle nauki alkohologji.

Więc, badania Smitha, Kürza, Ascheffenburga wykazały, że przy użyciu alkoholu wszystkie czyn-

ności umysłowe ulegają osłabieniu i że trzeba dłuższego czasu, by po użyciu alkoholu wrócić do stanu zdrowia duchowego. W szczególności doświadczenia naukowe wykazały, że po użyciu alkoholu:

1) dokładność i pewność wrażeń zmniejszają się i obniża się zdolność spostrzegawczości;

2) zwiększa się szybkość, z jaką wrażenia zmieniają się na ruch, następuje gorączkowe działanie;

3) zmniejsza się natomiast celowość i dokładność; zmniejsza się rozwaga.

5.

Tyle mówi nauka. Ogół ma inną opinję, że alkohol wzmaga sprawność. Trochę myśli różnych ze względu na te dane naukowe, no, i na te Katowice się nasuwa, ale byłoby zbyt kłopotliwe nie uznać, że jednak opinja powszechna raczej, a nie nauka musi mieć rację, więc chyba powinna nas prowadzić i do Katowic zasada: Alkohol wzmaga sprawność!

Możeby się tak druhowie wypowiedzieli w tej sprawie...

Ignacy Kozielewski

WIADOMOŚCI BIEŻĄCE

Życzenia z Francji

Lens, dnia 10-go lutego 1937 roku.

Do Przewodnictwa Związku Tow. Gimn. „SOKÓŁ" w Polsce
W A R S Z A W A

Kochani Druhowie!

W Rocznicę 70-lecia istnienia najstarszego Gniazda — Kolebki Sokolstwa Polskiego — Macierzy Lwowskiej, przesyłamy na ręce Szanownego i Kochanego Przewodnictwa Związku Sokolstwa w Polsce nasze najlepsze życzenia rozwoju Sokolstwu pod Jego Światłem Przewodnictwem.

CZOŁEM!

Za Przewodnictwo Związku:
Prezes
(—)**Dr. Fr. Brabander**

Sekretarz
(—) **Al. Kitschke**

GŁOS SOKOLIC

Praca kierowniczki w Sokole

Im wartościowszy charakter, tem lepsze wyniki pracy, większa ofiarność — tym większa władza.

Im większa władza — tym większe obowiązki, większa odpowiedzialność jednostkowa.

Kierownicy są podstawą organizacji, na nich opiera się całość życia organizacyjnego, ich wartość i praca jest miarą wartości i żywotności organizacji. Kierownik w organizacji wychowawczej, jaką jest Sokół, jest jednym z najważniejszych czynników pracy, gdyż w jego ręku leży możność ukształtowania typu psychicznego i fizycznego członków.

Sokolica - kierowniczka, szczególniej w tych ośrodkach, gdzie żeńskie prace Sokoła są prowadzone od niedawna, to pionierka nowoczesnego typu polskiej kobiety, silnej duchowo i fizycznie, samodzielnej i gotowej do walki dla Polski.

Dlatego właśnie kwestja doboru odpowiednich sił kierowniczych, regulowana praktyką życiową raczej, niż regulaminem, jest w Sokole kwestią wagi pierwszorzędnej, niezależnie od odcinka pracy.

Wysoka wartość moralna kierowniczki.

Kierowniczka - Sokolica musi odpowiadać specjalnym, wyższym, niż zwykła członkini wymaganiom pod względem wartości charakteru i zdolności organizacyjnych.

To dwa kryteria, według których dobór sił kierowniczych winien być dokonywany. Wartość charakteru kierowniczki to wzmożone te cechy, które chcemy wyrobić w każdej Sokolicy — to wysokie uświadomienie narodowe, ofiarność w pracy, uczciwość, samodzielność i inicjatywa, karność i koleżeństwo.

Te najprostsze, ale nieodzowne dla tego, kto chce innymi kierować, cechy charakteru, dają gwarancję wysokiego poziomu moralnego i umysłowego kierowniczki, ale to nie wyczerpuje jeszcze żądań, które jej stawiać należy. Kierowniczka bowiem winna posiadać jeszcze wyraźne zdolności organizacyjne w pracy tego typu, co sokola.

Praca ta to budowanie nowego typu Polaka, to organizowanie silnego środowiska ideowego, które stanowić winno obok armii podstawę siły fizycznej Narodu, gotowej na każdą potrzebę.

Zdolność organizacyjna to nie jest tylko zdolność „przymilnego“ podejścia do ludzi, to nie jest pęd do taniej popularności. Wartość bowiem kierowniczki pod tym względem — to w pierwszym rzędzie umiejętność odpowiedniego zużytkowania zgromadzonych w Sokole sił ludzkich i poprowadzenie prac podwładnych w kierunku przewidzianym. jako cel organizacji.

Tylko realna praca wychowuje człowieka, a więc zadaniem kierowniczki jest tę pracę zorganizować i poprowadzić. Na dobrym wykonaniu tego zadania polega jej wartość organizacyjna.

Wynikiem pracy utwierdza kierowniczka swe prawo rządzenia.

Różne są odcinki pracy kobiecej w Sokole, na każdym ma się do czynienia z wychowaniem i szkoleniem Sokolic. Zarówno kierowniczka Wydziału Sokolic w Gnieździe, jak kierowniczki we władzach centralnych, czy inne, winny ciągłą swą pracą i ciągłym powiększaniem wartości swego charakteru i przydatności dla organizacji utwierdzać swe kierownicze stanowisko. Kierowniczka bowiem wynikiem swej pracy dowodzi swej wyższości nad podwładną i uzasadnia swe prawo moralne do rządzenia nią. Hierarchia ludzi w organizacji opiera się na kryterium wartości ich charakterów i ich zdolności organizacyjnych.

Kierowniczka ustala plan pracy i kontroluje wykonanie.

Praca kierowniczki idzie w dwóch kierunkach: jeden to ustalanie programu pracy, drugi to kontrola, aby program ten wykonany był w myśl zadań Sokoła.

Kierowniczka bez inicjatywy i samodzielności myślenia, taka, która nie potrafi sformułować programu pracy na podległym sobie odcinku,

nie zrozumie zadań Sokoła, jest balastem dla organizacji, a nie jej podporą.

Sokół żeński ma wyraźny cel swego istnienia, praca jego idzie w określonym kierunku i według określonego przez centralne władze kobiece programu; poszczególne kierowniczki Wydziałów Sokolic w Gniazdach winny dostosować ten program do potrzeb i możliwości Sokolic w danym Gnieździe, winny ożywić go swą twórczą inicjatywą i czuwać nad jego wykonaniem. Jeżeli zaś niższe kierowniczki z tych czy innych przyczyn nie otrzymują wskazań z góry, ich obowiązkiem wobec Sokoła jest domagać się od opieszałych zwierzchników planu i wskazówek w pracy, a bierność i bezsilne oczekiwanie w tym wypadku jest szkodliwe dla organizacji.

Kontrola pracy podwładnych jest obowiązkiem kierowniczki, brak jej demoralizuje członkinie i obniża poziom pracy. Kontrola ta nie dowodzi braku zaufania, jest tylko koniecznością organizacyjną, gdyż kierowniczka musi orientować się w stanie prac swego odcinka i w możliwościach podległych sobie Sokolic.

Zasada odpowiedzialności jednostkowej.

W rękach każdej kierowniczki sokolej spoczywa duża władza; możność kształtowania typu kobiet, wychowania ich i szkolenia na dzielne Polki - Sokolice musi rodzić w każdej kierowniczce silne poczucie odpowiedzialności. Odpowiedzialność ta jest trojaka — wobec swego sumienia, wobec zwierzchników i wobec podwładnych.

Uczciwa kierowniczka, która czuje istotę Sokoła każdą kroplą swej krwi, rozumie cel swej pracy i dobro Polski i swe szczęście osobiste uzależnia od szczęścia i wielkości Narodu, oddaje Sokołowi całą swą myśl, siły i czas. Jest częścią organizacji, a każde niedociągnięcie w tej pracy odczuwa jak osobiste niepowodzenie. Sumienie i poczucie odpowiedzialności kierowniczki sokolej nie pozwoli jej ani na krok zboczyć z drogi jej kierowniczych obowiązków — któż bowiem, jeśli jest uczciwy i wierzy, że pracuje dla dobra Narodu, mógłby z własnej woli porzucić powierzony mu posterunek?

Odpowiedzialność jednostkowa wobec zwierzchników, przewidziana regulaminem, jest warunkiem sprężystości organizacji. Kierowniczka odpowiada za cały powierzony jej teren pracy, czy będzie nim Wydział Sokolic w Gnieździe, czy prowadzenie ćwiczeń, czy P. W. i t. p. ona na tym terenie decyduje — moralnem więc jest, aby ona za niego odpowiadała jednostkowo. Dlatego też nie do pomyślenia jest dwoistość kierowania i w pracach gniazdowych, w okręgu, dzielnicy czy związku przewodniczące odpowiadają za całość prac kobiecych, gdyż władza ich rozciąga się również i na naczelnictwo.

Istota odpowiedzialności kierowniczki wobec podwładnych polega na przekonaniu podwładnych, że ich kierowniczka dzięki swej wartości osobistej ma moralne prawo rządzenia nimi. Bez tego przekonania u podwładnych nie osiągnie kierowniczka karności i autorytetu. Odpowiedzialna jest dalej wobec podwładnych za uczciwe i dokładne przedstawianie im poleceń władz wyższych, ich nakazów i planów pracy. Kierowniczka reprezentuje wobec podwładnych organizację. Jeśli więc będzie ona nieudolna, bezmyślna czy leniwa — zaufanie członków do organizacji zostanie poderwane.

Organizacja opiera się na kierownikach; kobiet o typach kierowniczych niema wiele w Polsce, bo od niedawna stanęły obok mężczyzn do pracy nad organizowaniem życia Narodu. Kierowniczki - Sokolice ożywione są twórczą ambicją dania Polsce zastępów kobiet, które dokonają wspólnie z mężczyznami przełomu w życiu polskim i poprowadzą Polskę do siły i wielkości.

Maria Rzętkowska-Staniszkisowa

Często się mówi...

WSPÓŁPRACA CZY PRZECIWIEŃSTWO?

„Bo wy, kobiety, myślicie, że jesteście coś warte! Cóż to za pożytek z was? Lepiej idźcie do domu, gotować obiad, skarpetki mężowi cerować!“ — dowodził zaperzony druh, który niedawno wyszedł z szeregów „dorostu“ i z dumą co chwila gładził świeżutko zapuszczone wąsiki.

Dyskusja rozwinęła się z powodu wyproszenia go z sali przez kierowniczkę Wydziału Sokolic wobec tego, że druhny rozpoczynały właśnie miesięczne zebranie ideowe.

„Nie narzekajcie, druhu, domino wam nie ucieknie, a jeśli nie rozumiecie, poco kobiety pracują w Sokole, to zajdźcie tu jeszcze za godzinę, zebranie się skończy, wtedy pogadamy sobie na ten temat“— odpowiedziała stanowczo kierowniczka, zamykając drzwi za tym „nieprzyjacielem kobiet“.

„Bo wy, kobiety, gdziekolwiek się znajdziecie w organizacji, zaraz chcecie być samodzielne, robicie jakieś „ruchy kobiece“, chcecie robić własne władze, poprostu organizację w organizacji“, — dowodził młody druh, gdy zebrano się w parę osób po skończonym zebraniu — „Czyż odrębna naczelniczka wam nie wystarcza? Właściwie poco wam Wydział Sokolic w Gnieździe?“

„Trochę macie racji, druhu, że chcemy pracować samodzielnie, ale zupełnie źle pojmujecie nasze zamiary. Sokół jest organizacją wychowawczą, która musi stworzyć nowy typ Polaka i Polki, samodzielnych, pełnych inicjatywy, prawdziwie ideowych, mocnych ludzi. Kobieta i psychicznie i fizycznie różni się od mężczyzny, nie jest od niego ani lepsza, ani gorsza — jest poprostu inna. Dlatego w pracy nad wychowaniem i wyszkoleniem kobiet musi organizacja stosować inne programy i metody pracy, niż w pracy męskiej. Żeby zaś te programy i metody wypracować i żeby je umiejętnie stosować, powołano kierowniczki kobiece i centralne wydziały Sokolic we władzach Sokoła. Żeby móc pracować planowo i w porządku, poprostu dla technicznego ułatwienia, zorganizowano Sokolice w Gniazdach w grupy czysto kobiece, zwane Wydziałami Sokolic, ale to wcale nie znaczy, aby chciano przez to Sokolice wyrwać z Gniazd. Broń Boże, żadna z nas nie chce żadnej odrębności, żadnej „organizacji w organizacji“: członkinie Wydziału Sokolic nie przestają przecież być członkiniami Gniazda, Wydział Sokolic jest tylko specjalną grupą wychowawczą, aby móc pracować wśród kobiet w Gniazdach w sposób jednolity, stosować program i

metody pracy, ustalone przez żeńskie władze sokole, a zatwierdzone przez władze ogólne“.

„No, dobrze, ale poco wam te inne kierowniczki, czyż naczelniczka sama nie wystarczy?“

„Tak mówicie, druhu, jakbyście nie orientowali się w idei i pracy Sokoła! Czyż gimnastyka jest jedyną pracą naszą? Nigdy w życiu! Sokół jest organizacją, która wychowuje kompletnego człowieka, nietylko jego ciało, ale też — i to przedewszystkim — jego ducha, jego pogląd na świat, stosunek do własnego Narodu. Sprawność fizyczna oparta na bezideowości jest niczym, dopiero mocna podbudowa duchowa, połączona z siłą fizyczną i przysposobieniem do wojny daje nam wartościowy i pełny typ Sokolicy. Dlatego musi być kierowniczka Wydziału Sokolic, która prowadzi całokształt wychowania, zaś inne kierowniczki, jak naczelniczka czy komendantka P. W., które prowadzą prace specjalne, podlegają kierowniczce Wydziału Sokolic“.

„Rozumiem“ — odparł młody druh — „Ale jeszcze myślę sobie, poco to wszystko, poco nam kobiety? Właściwie...“

„Mówicie, jak ślepy, druhu“, — przerwał gwałtownie drugi druh, który dotąd przysłuchiwał się milcząc dyskusji — „Czyż nie rozumiecie, że musimy zorganizować cały Naród? Czyż nie wiecie, że brak kobiet, ich myśli i ich pracy przyniósłby Sokołowi szkodę, że nasza organizacja byłaby niekompletna? Przecież kobiety są równowartościowymi członkami Narodu, jak i mężczyźni. Dopiero od niedawna są prawnie równouprawnione, a jednak wykazały już swoją pracą zawodową, polityczną czy społeczną, że idą z nami ramię przy ramieniu i nie dają się wyprzedzić na żadnym odcinku. Nie organizować kobiet — to absurd! Może jeszcze chcecie, żeby komuna je wzięła na lep swych kłamliwych obietnic? Kobiety rozumieją, że tylko idea narodowa daje im prawdziwe równouprawnienie i idą z nami masowo, a takie śmieszne i dziecinne gadanie, jak wasze, nikogo do tej pracy nie zniechęci. Zresztą jesteście wyjątkiem w młodym pokoleniu, bo całe młode pokolenie rozumie wartość pracy kobiety dla Narodu i nawet nie myśli o jakimkolwiek ograniczeniu jej“.

„Tymbardziej, że my kobiety, czujemy naszą jednolitość z całym ruchem młodych i nigdy nie myślimy o jakiejś odrębności. Cel nasz jest jeden — dobro Narodu, walczymy o nie razem — kobiety i mężczyźni!“ — zakończyła druhna kierowniczka, widząc z radością, że powątpiewający uśmieszek, który błąkał się pod młodym wąsikiem naiwnego „nieprzyjaciela kobiet“ znikł zupełnie.

Ankieta „Głosu Sokolic“

„ROLA SOKOLICY W CZASIE WOJNY“.

Kwestia ta jest niezmiernie żywotna, bo tylko Naród zorganizowany i pełen wiary w słuszność swych dążeń dziejowych — może zwyciężyć w wojnie. Polska leży między dwoma wrogimi Narodami: na wschód Sowiety — zorganizowany marksizm, z którym narodowy idealizm polski stoczyć będzie musiał walkę; na zachód Niemcy, którzy już zagarnęli nam odwieczne polskie ziemie i wyciągają rękę po nowe zdobycze.

Obaj nasi wrogowie są już dziś zorganizowani militarnie. W Polsce mężczyźni w szeregach armii spełnią swój wojenny obowiązek, kobiety są niezorganizowane i nie wyszkolone. Zdanie sobie przez nas sprawy z roli naszej podczas wojny i wspólne przedyskutowanie tego zagadnienia jest celem ankiety.

Odpowiedzi, według kolejnych punktów, podpisane, należy składać do dnia 1-go maja r. b. na ręce kierowniczek Wydziałów Sokolic w Gniazdach, lub przesyłać wprost pod adresem redaktorki „Głosu Sokolic“, dhny Marii Rzętkowskiej Staniszkisowej, Warszawa, ul. Akademicka 3 m. 45.

Na ankietę należy odpowiedzieć według niżej wymienionych punktów:

1. Czy możliwa jest bezpośrednia obecność kobiet na froncie; jeśli tak, to w jakiej roli?
2. Jaka jest rola kobiet poza frontem — w miastach, miasteczkach, na wsiach?
3. Kto zastąpi walczących na froncie mężczyzn przy warsztatach pracy?
4. Jakie znaczenie dla walczących mężczyzn ma świadomość, że kobiety rozumieją cel ich walki, i pewność, że kobiety godnie zastąpią ich w pracach, od których odeszli, aby walczyć?
5. Czyim zadaniem jest w czasie wojny utrzymywanie w kraju poza frontem nastroju wiary w zwycięstwo i pobudzanie w Narodzie mocnego ducha?
6. Czy w chwili obecnej konieczna jest jednolita organizacja, oparta na idei narodowej, która przygotuje kobiety do wojny, zarówno duchowo, jak i technicznie?

Z ŻYCIA SOKOLSTWA

DZIELNICA WIELKOPOLSKA

Lubawa. Dnia 13 stycznia br. odbyło się Doroczne Walne Zebranie Gniazda męskiego w Lubawie. Zebranie zagaił w obecności 63 druhów i młodzieży sokolej dh prezes Roszczak. Po przyjęciu porządku obrad, odczytano: Odezwę Prezesa Związku, wzywającą wszystkich na Zlot Związkowy do Katowic. Przewodniczył Walnemu Zebraniu hon. prezes dr. St. Wolski. Sprawozdania wykazały ogrom pracy całego zarządu. Potwierdziły to komisje rewizyjne Kasy i Sprzętów. Liczba członków na 1. I 1937 r. 126 druhów i 42 młodzieży sokolej. Gniazdo brało udział we wszystkich uroczystościach kościelnych, narodowych i państwowych, jak w zlotach sokolich i w pracy społecznej. Zebrań zarządu 22, miesięcznych 8. Obrót kasowy w roku sprawozdawczym w dochodzie 1.317,82 zł., w rozchodzie 1.305,92 zł., saldo 11,84 zł.: prócz budżetu zlotowego, który wynosił 2.833,12 zł. razem 4.150,94 zł. Stan majątkowy w sprzęcie i umundurowaniu 1.973,50 zł. Ilość członków, płacących składki miesięczne zadawalniająca; w okresie 3 letniej kadencji obecnego Zarządu wzrosła o 100%.

Miejscowe społeczeństwo kocha „Sokoła“ i dało najlepszy dowód tego w czasie i po zlocie jubileuszowym, kiedy trzeba było zlikwidować poważny deficyt zlotowy. Po dłuższej dyskusji nad sprawozdaniami udzielono zarządowi absolutorium.

Prezesem Gniazda na okres trzyletni wybrano ponownie 55 głosami na 58 uprawnionych dh Stanisława Roszczaka.

DZIELNICA MAZOWIECKA

Posiedzenie Zarządu Dzielnicy odbyło się 21. II br. w Warszawie z udziałem członków Przewodnictwa Dzielnicy i członków Zarządu Dzielnicy z Okręgów: Kieleckiego, Lubelskiego, Łódzkiego, Warszawskiego i Wileńskiego. Usprawiedliwiony Okr. Białystok— nieobecne i nieusprawiedliwione Okręgi: Częstochowski, Kujawsko-Dobrzyński i Zamojski.

Zarząd ustalił wytyczne do dalszej pracy przygotowawczej na Zlot Związkowy, zaznajomił się z dotychczasowymi poczynaniami Zarządów Okręgowych w tej dziedzinie i udzielił wyczerpujących wskazówek i informacyj dot. programu Zlotu w Katowicach, Zarząd Dzielnicy przyjął do wiadomości sprawozdanie Przewodnictwa z czynności jego i zatwierdził uchwały Przewodnictwa, podjęte w imieniu Zarządu Dzielnicy.

Do utworzenia Komitetów Zlotowych Okręgowych i lokalnych gniazdowych, mających na celu poczynienie przygotowań do Ogólno Sokolego Zlotu Związkowego w Katowicach w czerwcu br., wezwaliśmy Zarządy Okręgów i Gniazd w § 2 okólnika nr. 2/75/37. Każdy komitet zlotowy musi rozdzielić między poszczególnych członków Zarządu pewne specjalne czynności przygotowawcze i za wypełnienie tych czynności przyjąć pełną odpowiedzialność.

Do czynności przygotowawczych do Zlotu zaliczamy w szczególności:

1) propagandę w prasie lokalnej, wśród członków i ich rodzin oraz miejscowego społeczeństwa polskiego;

2) należyte przygotowanie ćwiczeń zlotowych zbiorowych i odrębnych Dzielnicy Maz., przerobienie musztry zwartej ze wszystkimi uczestnikami Zlotu, którzy wezmą udział w defiladzie przed protektorem Zlotu Marszałkiem Śmigłym-Rydzem;

3) sprawdzenie stanu umundurowania uczestników, a więc stan strojów uroczystych, polowych i ćwiczebnych, zachęcenie członków zamożniejszych do sprawienia munduru uroczystego, innych polowego, zaś ćwiczący winni posiadać jednolity strój do ćwiczeń (Jak cię widzą, tak cię piszą!);

4) zbieranie funduszów na opłacenie ogólnej daniny zlotowej (po 2 zł. tj. połowę od członka zaraz, a drugie 2 zł. do końca 1938 r.), pomoc finansową ćwiczącym i młodzieży na wyjazd do Katowic, oraz zebranie odpowiednich funduszów na pokrycie wydatków zlotowych. Oprócz tego należy wyznaczyć jednego członka Komitetu, którego troską będzie obmyślenie ekonomicznego sposobu wyżywienia drużyny w Katowicach, inny członek winien być wyznaczony na kwatermistrza, o ile zaś z gniazda lub okręgu (łącznie) wyjedzie większa ilość druhen, także jedna energiczniejsza druhna, jako kwatermistrzyni druhen. W sprawie zniżek kolejowych mamy zapewnienie miarodajnych czynników, że uczestnikom Zlotu przyznane będą indywidualne 50% zniżki od normalnej taryfy osobowej, zaś przy wycieczkach zbiorowych, specjalne pociągi do Katowic i z powrotem, uczestnicy korzystać będą z 80% zniżek.

Ponieważ w Zlocie mogą wziąć udział nie tylko członkowie i ich rodziny, ale także i inni uczestnicy — Polacy, których Gniazda przyjmą do swego grona przez wykupienie karty uczestnictwa, przeto większe ośrodki organizacyjne, mogą już dziś rozpocząć propagandę wśród miejscowego społeczeństwa za zorganizowaniem zbiorowej wycieczki do Katowic z 80% zniżką kolejową. Szczegóły dotyczące zniżek kolejowych będą podane do wiadomości po ustaleniu z Ministerstwem Komunikacji.

Sprawy wychowania fizycznego. Poza Zlotem nie wolno nam również zapomnieć o codziennych naszych potrzebach organizacyjnych. Do takich należy troska o przygotowanie instruktorów wychowania fizycznego w Gniazdach.

Danina Zlotowa. Zarządom Okręgów zwracamy szczególną uwagę na okólnik Przewodnictwa Związku nr. 72/37 w sprawie daniny zlotowej po 4.— zł. od członka. Mimo licznych przypomnień i wyjaśnień Gniazda na ogół spełniają ten obowiązek bardzo opieszale. Na dzień 31.12. 1936 Gniazda Okr. Białostockiego nie wpłaciły ani grosza, Okr. Częstochowskiego 190.— zł., Okr. Kieleckiego 725.— zł., Okr.

Kujawsko-Dobrzyńskiego 344.— zł., Okr. Lubelskiego 10.— zł., Okr. Łódzkiego 60.— zł., Okr. Warszawskiego 544.— zł., Okr. Zamojskiego 180.— zł. i Okr. Wileńskiego 50.— zł. Ogółem 2.103.— zł. W statystyce Dzielnica nasza wykazywała ponad 6.000 członków. Wyżej wymieniona kwota jest zbyt skromną cząstką naszego zobowiązania. Zarządy Okręgowe muszą tej sprawie poświęcać więcej uwagi.

Krzyż i Medal Niepodległości. Działalność Kapituły Krzyża i Medalu Niepodległości została nowelą do ustawy sejmowej wznowiona, a nadawanie odznaczeń przedłużone do kwietnia 1938 r., zaś prawo wnoszenia wniosków do końca 1937 r. Podajemy powyższe do wiadomości tym druhom i druhnom, którzy mają warunki do uzyskania tego odznaczenia, aby o ile wnioski na ich odznaczenie nie zostały poprzednio wniesione, przesłali w najkrótszym czasie na odpowiednim formularzu wnioski do Kapituły Krzyża. Druki można nabyć w Kapitule, Warszawa, Aleje Ujazdowskie nr. 1. Cena za egzemplarz 15 gr. + porto, lub przez Sekretariat Dzielnicy, przesyłając należność w znaczkach pocztowych.

Wilkołaz. Wieś polska potrzebuje „Sokoła". Może ktoś z druhów zapyta się:

„Po co „Sokoła" tworzyć we wsiach? Czy jest tam „Sokół" potrzebny?

O! tak — „Sokół" jest potrzebny koniecznie. W każdej parafii katolickiej w Polsce musi być „Sokół". Wtenczas możemy liczyć na potężną i silną Polskę.

Przytoczę tu kilka swych spostrzeżeń i faktów. Wszędzie spotykamy różne organizacje, jednak nie widujemy na wsi „Sokoła", czysto włościańskiego. Nie wiem dla czego.

Może władza mniej poświęca swą pracę w tym kierunku, może brak tam środków i ludzi. Nad tem władze Sokole powinny pomyśleć i dołożyć wszelkich starań, aby „Sokół" na wsi powstał. Czy nie trzebaby wydać wszystkim druhom odpowiednich poleceń? Oto przypatrzmy się teraz „Sokołowi" we wsi Wilkołaz. Powstał w 1930 roku samorzutnie — Początki „Sokoła" były ciężkie i smutne; pełno było szykan i niepowodzeń, jednak wszystko zło ominęło. Ludzie którzy byli przeciw, odeszli, którzy byli za — dziś pomnożyli się i chcą razem iść w pracy ku celom dla Polski. Społeczeństwo darzy sympatją, daje uznanie, daje dowód zaufania. Gdy urządzano imprezę — przez „Sokoła" na cel P.C.K. wypełniono salę. — Gdy Urządzono Zbiórkę na P.M.S. lub na Uniwersytet Katolicki, było moc ofiarodawców. Największe sumy zebrał „Sokół", inne organizacje były zdziwione, gdyż puszki ich były prawie puste— Teraz gdy coś jest do zrobienia w społeczeństwie — poleca się tylko „Sokołowi".

„Sokół" wilkołaski pracuje — lecz nie w tym tempie, jakim naprawdę pracować można, gdyż brak jest sokolni. I nad tym już pomyślano i powzięto uchwałę budowy „Sokolni", a uchwałą tą szczycić się można, gdyż członkowie „Sokoła" ofiarowali pewne kwoty i liczą na pomoc innych. Jest ciężko zdobyć plac pod budowę lecz są nadzieje. Mamy nadzieję, że wkrótce już staną fundamenty — A na zakończenie proszę o wypowiedzenie się ogółu druhów co do „Sokoła" na wsi: Czy jest on potrzebny?

Rom - Ort

Z SOKOLSTWA SŁOWIAŃSKIEGO

1862 — 1937

Nr. 7 „Sokolskyego Vestnika" wydany z okazji 75-lecia Sokoła czeskiego jest poświęcony historii sokolstwa czeskiego w życiorysach Mirosława Tyrsza, Jędrzeja Fügnera, Jana Podlipnego, Wacława Kroupy, Józefa Scheinera, Andrzeja Vaniczka i t. d.

W numerze tym zamieścił dh prezes Arciszewski poniższy artykuł.

CO DZIAŁO SIĘ W POLSCE W CZASIE NARODZIN SOKOŁA CZESKIEGO?

Rok 1862, kiedy Czesi zakładali swoje pierwsze gniazdo sokole, był

dla narodu polskiego okresem strasznej szarpaniny o wolność. — Zwłaszcza w zaborze rosyjskim w Warszawie działy się rzeczy, o których dziś tylko ze zgrozą wspominać możemy.

Zaczęło się 6 kwietnia 1862 r. od rozwiązania Towarzystwa Rolniczego przez rząd rosyjski. 8 kwietnia kiedy kilkutysięczny spokojny tłum protestujących przeszedł z przed biur Towarzystwa Rolniczego pod Zamek królewski — w którym dziś rezyduje Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej — uderzyła nań piechota i konna żandarmerja rosyjska pod dowództwem generała Chrulew'a. Zebranych cięto szablami i strzelano do nich. Padło kilkuset zabitych i rannych.

Dnia 15 października, kiedy ludność warszawska zapełniła kościoły z okazji rocznicy śmierci Tadeusza Kościuszki, bohatera narodu polskiego i bohatera Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej wojska rosyjskie otoczyły kościoły i w nocy z 15 na 16 października z oficerami na czele, wtargnęły do wnętrza świątyń, rozpędzając publiczność i aresztując 3000 osób! A kiedy prałat Białobrzeski, administrator archidiecezji warszawskiej, zamknął wszystkie kościoły w Warszawie i zażądał od rządu rosyjskiego zapewnienia kościołom nietykalności, to rząd carski zapewnienia tego odmówił! Wszystkie kościoły warszawskie przez przeszło 3 miesiące były zamknięte, ksiądz prałat Białobrzeski poszedł do więzień rosyjskich.

Wtedy to wzmogła się konspiracyjna działalność Polaków przeciwko okupantom ziemi polskiej i rozpoczęto stosować teror za teror. Było kilka zamachów na władze rosyjskie. Najdzielniejszy, najgorętszy, najbardziej patriotyczny i do poświęceń zdolny żywioł polski — to była klasa mieszczańska. — Chcąc ją unieszkodliwić obmyślili rosjanie niebywały system rekrutacji do wojska według list sporządzanych przez administrację polityczną! Oczywiście, że na listach tych były nazwiska wszystkich rządowi niemiłych młodych Polaków. Lecz ci dowiedzieli się na czas o tem, że są na listach, i masami uciekali do lasów, tam zaś gromadzili się i uzbrajali w broń myśliwską.

Tak zaczęło się w styczniu 1863 roku jeszcze jedno powstanie polskie przeciwko Rosji. Potem lasy zapełniły się olbrzymią ilością ochotników z wszystkich miast polskich. Powstańcy walczyli z najwyższego podziwu godnym poświęceniem, lecz bez regularnego uzbrojenia i wyżywienia przeciwko regularnej olbrzymiej armji rosyjskiej. Wiodły ich tylko najwyższy patriotyzm i chęć poświęcenia się dla Polski i jej wolności.

Walki tego powstania trwały przeszło rok. Poległ cały kwiat gorących patriotów polskich, dziesiątki tysięcy poszły w kajdanach pieszo na Syberję, na wygnanie. Tysiące zginęły na rosyjskich szubienicach. Pozostali, co brali udział w powstaniu, leczyli swoje rany cielesne i moralne — ci co od samego początku byli defetystami przestali tymbardziej wierzyć w możliwość odzyskania niepodległości Polski. Nastał okres zupełnego zaniku wiary w odzyskanie wolności, okres ogólnej apatji zniechęcenia, rozpaczy. Duch w narodzie upadł zupełnie. Powstały nawet osobne doktryny polityczne za zupełnym wyrzeczeniem się samodzielności.

Wówczas to, w roku 1866 zebrała się we Lwowie grupa byłych powstańców 1863 r., któr apostawiła sobie za zadanie jeszcze raz poderwać upadającego ducha narodu do nowych czynów, do nowych walk o wolność Polski. I znalazła się garść młodzieży szlachetnej znów przeważnie mieszczańskiej, która się podjęła zadanie to zrealizować. — „Ducha odrodzić w zbolałym narodzie!" — a ducha odrodziny przez zbieranie się w szeregi, przez ćwiczenia wspólne, przez mundur jednolity, przez urobienie siły fizycznej.

Tak powstało w roku 1866 a więc w 5 lat po powstaniu pierwszego gniazda Sokoła czeskiego — pierwsze gniazdo Sokoła Polskiego. — 7 lutego 1867 roku uzyskało ono zatwierdzenie statutu przez władze austryjackie. — A potem szła praca Sokoła polskiego twarda i systematyczna — dążąc zawsze do celu głównego — do niepodległości Polski — i podczas wielkiej wojny 1914—1918 r. a potem nowej

wojny polsko-rosyjskiej 1918—1920 r. daliśmy Polsce znów krew naszą — i mamy niepodległość!

Dziś 7 lutego 1937 roku Sokół Polski święci 70-lecie swojego istnienia.

Dziś strzeżemy naszej Niepodległości, jesteśmy żołnierzami Polski, wnukami powstańców 1863 roku, uczestnikami i synami uczestników wojny o niepodległość Polski 1914 - 1920 r.

Arciszewski, płk.
Prezes Sokolstwa Polskiego.

Z Pragi czeskiej

Wielka maszyna zlotowa jest w ruchu. Tyrszow-Dom jest codziennym świadkiem posiedzeń zlotowych różnych sekcyj. W permanencji zasiada przewodnictwo zlotowe.

Protektorat nad X Zlotem Sokolim przyjęło główne miasto Praga.

Ministerstwu Spraw Wojskowych C. S. R. został przedstawiony projekt o zaproszenie na zlot przyjacielskich armij.

W dniach 27 i 28 czerwca 1938 roku obradować będzie w Pradze Międzynarodowy Kongres Gimnastyczny, oraz odbędą się Międzynarodowe Zawody Gimnastyczne.

Czechosłowackie Ministerstwo Poczt i Telegrafów było proszone o wydanie pocztowych znaczków zlotowych.

Sekcja muzyczna zlotu obraduje nad fanfarami X Zlotu, które by były używane przy każdym zlocie oraz jako znak wywoławczy przy zlotowych reportażach radiowych.

Malarz Staffel wykonał ochronny znaczek zlotowy.

X Zlotowi Sokolskiemu towarzyszyć będą przedwstępne popisy: muzykalne, śpiewacze, teatralne i marionetkowe oraz wypracowany przez specjalną komisję obraz sceniczny X Zlotu. Będzie otwartą również przez cały czas trwania zlotu Wystawa Sokolska.

Marsze sokolskie zlotowe są opracowane przez druha J. Kozla, zaś muzykę skomponował druh Jarosław Krzyczka.

Przygotowania zlotowe ożywiły sale gimnastyczne i po gniazdach odbywają się w szybkim tempie specjalne ćwiczenia zlotowe.

Zlotowy aparat oprócz przewodnictwa składa się z 16 sekcyj.

*

„Sokolsky Vestnik" w numerze 9 r. b. umieścił artykuł o powstaniu Sokoła Macierzy we Lwowie przed 70 laty. Autor artykułu przytacza ciekawy list „Sokoła praskiego" w odpowiedzi na zapytania ze Lwowa.

*

Ministerjum wojny w Pradze zgodziło się na udział w dziesiątym zlocie wszechsłowiańskim wszystkich rodzai broni wojsk Małej Ententy.

Z Jugosławji

Jugosłowiański Związek Sokoli powziął uchwałę stworzenia parku narodowego w Białogrodzie. W środku parku będzie zbudowany olbrzymi stadjon, otwarty w 1941 r., kiedy odbędzie się projektowana wielka uroczystość wszechsłowiańska z okazji dojścia do pełnoletności króla Piotra II, który, jako następca tronu, był prezesem sokolstwa jugosłowiańskiego.

SOKOLSTWO W PRASIE

Pismo „Polacy Zagranicą" zamieściło w numerze 2-gim (1937) — dwa artykuły o Sokole. Pierwszy **O 70-leciu Sokoła.**

„Nie wiele jest polskich organizacji społecznych, posiadających równie bogaty i chlubny dorobek, co Sokolstwo Polskie, obchodzące w r. b. siedemdziesięciolecie swego istnienia.

Założony w najcięższym okresie niewoli politycznej Narodu, stał się Sokół ośrodkiem pracy patriotycznej, ogniskiem, z którego promieniowała wiara w odrodzenie Państwa i złączenie rozdartych przez zaborców ziem polskich. To ognisko rozpaliło tak drogie sercu każdego Polaka miasto „zawsze wierne Rzeczypospolitej", miasto Orląt — Lwów.

W drugiej połowie 1866 r. garstka lwowskiej młodzieży akademickiej na czele z młodym prawnikiem, Klemensem Żukotyńskim i studentem inżynierii, Ludwikiem Goltentalem, postanawia założyć kółko dla wspólnego ćwiczenia się w gimnastyce i szermierce. Dzięki poparciu radnego miejskiego, dra Millereta powstająca organizacja przyciąga szereg poważnych osobistości i dzięki temu uzyskuje legalizację władz austriackich w dniu 7 lutego 1867 r., który to dzień stanowi datę oficjalnych narodzin sokolstwa polskiego.

Choć formalnie — wobec konieczności ukrywania przed zaborcami istotnych celów, miał „Sokół" za zadanie — jak głosił statut — „pielęgnowanie i rozwijanie gimnastyki wspólnymi ćwiczeniami, wycieczkami, śpiewem i szermierką", to jednak faktycznie od samego początku kształcił nie tylko siły fizyczne swych członków, lecz i ich ducha, stał się organizacją patriotyczną, niepodległościową.

Przez 17 lat jest „Sokół" lwowski jedynym polskim gniazdem sokolim. Dopiero od 1884 r. poczynają powstawać nowe gniazda na obszarze Małopolski. W 1892 roku zostaje utworzony Związek Polskich Towarzystw Gimnastycznych Sokolich w Austrii, obejmujący już 46 gniazd. Działalność „Sokoła" była już wówczas zupełnie skrystalizowana, metody sportowo-wychowawcze ustalone, a rola w życiu polskim ugruntowana. Idea sokoła zaczyna przenikać i do pozostałych zaborów, a po pewnym czasie i do środowisk polskich na obczyźnie.

Od 1885 r. zaczynają powstawać gniazda sokole w dzielnicy pruskiej i w większych środowiskach polskich na obszarze Niemiec. W 1893 r. Związek Sokołów Wielkopolskich przekształca się w Związek Sokołów w Państwie Niemieckim, obejmujący 26 gniazd. Już w I-szym zlocie Sokolim w 1892 r. we Lwowie obok gniazd sokolich z Małopolski bierze udział 5 gniazd z zaboru pruskiego, manifestując wspólnotę, łączącą — mimo zaborów — ziemie polskie.

W II-gim zlocie sokolim w 1894 r. występuje już pierwszy sokoli oddział konny, zaś od 1896 r. w ruchu sokolim zaczynają brać udział również kobiety, tak, że w 1903 r. w zlocie obok 4628 druhów bierze po raz pierwszy udział blisko 500 druhen.

W zaborze rosyjskim tworzenie organizacji sokolich wobec ucisku politycznego było nie do pomyślenia. Dopiero w okresie ruchów rewolucyjnych w 1905 r. zawiązują się w Królestwie samorzutnie, bez pytania Moskali o pozwolenie, liczne gniazda sokole. Niestety powstały Związek Sokoli już w 1906 r. zostaje zamknięty — wobec czego sokolstwo przechodzi do pracy konspiracyjnej.

Spośród środowisk polskich na obczyźnie najwcześniej przyjmuje się idea sokoła w Ameryce. Już w 1887 r. zaczyna działać pierwsze polskie gniazdo sokole w Stanach Zjednoczonych — „Sokół Polsko-Amerykański w Chicago", a w siedem lat potem w tymże mieście powstaje Związek Sokołów Polskich w Ameryce.

Na kilka lat przed wojną światową hasła sokolskie pozyskały Polaków we Francji. W 1911 r. powstaje Polski Zachodnio-Europejski Związek Sokoli, obejmujący gniazda sokole w Paryżu i francuskim zagłębiu górniczym oraz kilka gniazd sokolich w Belgii i Danii.

Działalność sokolstwa polskiego na przestrzeni czterdziestu kilku lat aż do wybuchu wojny światowej wal-

nie przyczyniła się do rozbudzenia uczuć narodowych i upowszechnienia dążeń niepodległościowych. Idea sokola, zespalając liczne szeregi ze wszystkich zaborów i na obczyźnie, cementowała jedność narodową, przekreślała granice zaborów, rozbudzała wiarę w odbudowę Państwa. Nic więc dziwnego, że gdy nadeszła wojna powszechna, o którą modlił się Mickiewicz, wierząc, że ona Polsce przyniesie zmartwychwstanie, sokolstwo nie pozostało bezczynne, lecz wzięło liczny udział w walkach zbrojnych, niemal wszystkich polskich formacji wojskowych, działających w czasie wojny światowej.

Już od 1905 r. drużyny sokole w Małopolsce wprowadziły ćwiczenia wojskowe, zaś od 1912 r. poczęły powstawać stałe drużyny sokole o charakterze wojskowym. W tymże czasie powstają również drużyny bojowe sokole w Stanach Zjednoczonych, w szeregach których zdobywa przeszkolenie wojskowe ponad 8.000 druhów, nad to specjalny kurs przy kollegium Związku Narodowego Polskiego w Cambridge-Springs szkoli przyszłych oficerów spośród starszyzny sokolej.

Z chwilą wybuchu wojny światowej sokolstwo z Małopolski znalazło się w szeregach polskich formacji wojskowych. Prawie cały II-gi pułk, wchodzący w skład II-giej Brygady Legionów Polskich, oraz prawie cały Legion Wschodni w sile około 4.500 ludzi, miały w swych szeregach sokołów z dawnych drużyn polowych.

Sokolstwo polskie w zaborze niemieckim przerzedzone przez powołanie większości druhów do nienawistnej armii niemieckiej, nie zamarło jednak podczas wojny światowej i walnie przyczyniło się do uwolnienia Wielkopolski od Niemców, biorąc również czynny udział w walkach o Śląsk.

Konspiracyjne sokolstwo z Królestwa, po opuszczeniu go przez Moskali, wydatnie przyczyniło się do zorganizowania Komitetów i Straży Obywatelskich.

Sokolstwo polskie z Francji dostarczyło większości ochotników do słynnego oddziału Bajończyków i do utworzenia w późniejszym czasie Armii Polskiej we Francji, której lwią część stanowili Polacy amerykańscy, przeważnie sokoli.

Całe sokolstwo amerykańskie stało mocno na gruncie niepodległości Polski. Na zjeździe w Buffalo we wrześniu 1914 r. sokolstwo, wyrażając niezłomną wolę wzięcia czynnego udziału w walce o Niepodległość, uchwaliło pamiętny memoriał do Prezydenta Stanów Zjednoczonych i ambasadorów państw obcych w Waszyngtonie, domagający się odbudowania Państwa Polskiego. Było to pierwsze tego rodzaju żądanie, złożone głowie Państwa. Podjęta przez sokolstwo po przystąpieniu Stanów Zjednoczonych do wojny rekrutacja do Armii Polskiej we Francji dała około 28.000 ochotników, wśród których było około 10.000 Sokołów.

Ostatnim etapem udziału Sokolstwa w walkach niepodległościowych było rozbrajanie okupantów, walki o Śląsk oraz liczny udział Sokołów w wojnie 1920 roku.

W odrodzonym Państwie Polskim Sokolstwo szybko przystosowało się do zmienionych warunków i zadań. Pierwsze ze wszystkich organizacji społecznych zatarło dawny podział zaborczy, tworząc jednolite dla całego Państwa ramy organizacyjne i powołując w grudniu 1920 roku jako organizację naczelną całego Sokolstwa polskiego — Związek Towarzystw Gimnastycznych „Sokół“ w Polsce.

Siedemdziesięcioletnia działalność Sokolstwa zapisała się w życiu polskim złotymi zgłoskami. Służąc upowszechnianiu wychowania fizycznego, łączyło go Sokolstwo z rozbudzaniem uczuć narodowych, było szkołą przysposobienia patriotycznego. Wychowywało i urabiało człowieka, żołnierza i obywatela, karnego i umiejącego pracować dla wspólnej sprawy narodowej.

Od początku swego istnienia Sokół przyjął charakter bezpartyjny i szczerze demokratyczny. Już jeden z pionierów Sokolstwa, Jan Dobrzański, pisał: „N i e m a d l a t o w a r z y s t w, z a w i ą z a n y c h w c e l a c h n i e p o l i t y c z n y c h l e c z s p e c j a l n y c h n i c s z k o d l i w s z e g o, j a k o d d a w a n i e s t e r u t o w a r z y s t w a w r ę c e t e g o c z y i n n e g o s t r o n n i c t w a... T o w a r z y s t w o g i m n a s t y c z n e p o w i n n o d b a ć o t o, a b y n i e m a j ą c n i c w s p ó l n e g o z p o l i t y k ą, w y k l u c z a ć j ą z g r o n a c z ł o n k ó w. D b a j m y o t o, a b y n a d a ć i z a c h o w a ć T o w a r z y s t w u c e c h ę n a r o d o w ą...“

Z bogatej działalności Sokolstwa wypada jednak jeszcze przytoczyć dwa choćby fakty: niezapomniany, będący wielką manifestacją narodową, zlot Sokolstwa w Krakowie w 1910 r., w 500-ną rocznicę Grunwaldu — oraz przyjęcie pod opiekę Sokolstwa w 1911 r. rozwijającego się dopiero na ziemiach polskich ruchu harcerskiego, którego pierwsze Naczelnictwo z ramienia Sokoła zostało powołane.

Na przestrzeni 70 lat swego istnienia Sokolstwo polskie udowodniło wysoką wartość wychowawczą swej ideologii i swych metod pracy. Dziś nadal stoi przed nim szerokie pole pracy. Dotychczasowy dorobek pozwala wierzyć, że i te zadania Sokolstwo wykona z największym dla sprawy narodowej pożytkiem, boć przecie „Sokolstwo to wiara, braterstwo i hart!".

Drugi artykuł mówi **O Sokolstwie we Francji.**

„Historia Sokolstwa Polskiego we Francji datuje się od roku 1901, to jest od założenia pierwszego gniazda w Paryżu. Aż do roku 1910 gniazdo to istnieje jako jedyne na terenie Francji. Dopiero w tym roku wskutek napływu emigracji polskiej, z Westfalii i Nadrenii, do północnej Francji, powstają gniazda sokole w Guesnain, Lallaing i Dechy, a później w Barlin, Lens i Billy-Montigny. Już w roku 1911 na zjeździe delegatów w Paryżu, utworzono „Polski Zachodnio-Europejski Związek Sokoli", którego prezesem został Wacław Gąsiorowski, znany powieściopisarz, wiceprezesem Jan Dereziński, a naczelnikiem Zygmunt Wiweger.

Związek jednak nie był liczny. Należały do niego gniazda w północnej Francji, gniazdo w Paryżu i kilka gniazd w Belgii i Danii. W roku 1912 założono okręg w północnej Francji, na czele z prezesem dh Stefanem Rejerem, obecnym prezesem Związku Robotników Polskich i Rady Porozumiewawczej we Francji. Roku następnego urządzono zlot w Lallaing, w którym brała udział niemal cała Polonia francuska oraz z innych terenów, przeważnie z Niemiec.

W czasie wojny światowej Sokolstwo Polskie odegrało we Francji poważną rolę w organizowaniu armii polskiej we Francji, w czym głównie zasłużył się prezes dh Wacław Gąsiorowski. Pierwsi ochotnicy tej armii to Sokoli z gniazda w Paryżu, Lallaing i Barlin, wraz z dwoma synami prezesa okręgu dha Rejera. Armia ta odznaczyła się walecznością na polach Pikardii, gdzie ku uczczeniu pamięci i zasług poległych tam bohaterów wznosi się dziś pomnik pod „La Targette", postawiony dzięki inicjatywie i ofiarności wychodźtwa.

W czasie wojny ruch w gniazdach z powodów zrozumiałych, zamarł. Ożywia się on i to w bardzo szybkim tempie dopiero z napływem większych mas wychodźtwa do Francji po wojnie. Przybyli Polacy szczególnie z Westfalii i Nadrenii, obeznani byli doskonale z ideą sokolą. Wkrótce po przybyciu do Francji, biorą się do zakładania gniazd Sokoła tam, gdzie ich jeszcze nie było, tak, że niemal w każdej miejscowości, zamieszkałej przez Polaków, powstaje gniazdo Sokoła.

Już w roku 1923, na Zjeździe Sokolstwa w Lens uchwalono znieść nazwę „Polski Zachodnio - Europejski Związek Sokolstwa", a utworzono Dzielnicę VII-mą we Francji, wchodzącą w skład Związku Tow. Gimnastycznych „Sokół" w Polsce.

Prezesem Dzielnicy VII-ej obrano druha Franciszka Grzonę; naczelnikiem Wiktora Sławińskiego. Działalność Sokolstwa Polskiego we Francji dochodziła wówczas do szczytu największego rozkwitu, czego dowodzą występy Sokolstwa na wielkich zlotach francuskich, jak w Lyonie, Strasbourgu, Calais, Paryżu, nie licząc udziału w departamentalnych zlotach francuskich.

Sokół przez swoje występy nie tylko, że zdobywał popularność i uznanie wśród społeczeństwa francuskiego, ale zawsze występował jako reprezentant imienia i honoru polskiego na francuskim wychodźtwie; również urządzane przez Sokolstwo liczne zloty, były świadectwem tężyzny i żywotności organizacji i przyniosły jej uznanie oraz szacunek i powagę u szerokich mas wychodźtwa, jak i u społeczeństwa francuskiego.

W roku 1931-ym na Walnym Zjeździe Rady Dzielnicy VII-ej, odbytym w Sallaumines, z udziałem 83 delegatów, uchwalono jednogłośnie zmienić nazwę Dzielnicy VII-ej na „Związek Sokołów Polskich we Francji".

Zmiana nazwy w niczym jednak nie zmienia dotychczasowych węzłów i

współpracy z Macierzą. Jak poprzednio Dzielnica VII-ma, tak obecnie Związek Sokołów Polskich we Francji podporządkowuje się Związkowi Towarzystw Gimnastycznych „Sokół“ w Polsce i występuje jako jego składowa część.

Ów Walny Zjazd Rady Sokolstwa Polskiego we Francji postanowił również jednogłośną uchwałą nawiązanie współpracy z Federacją Gimnastyków Francuskich. Współpraca ta dała w rezultacie doskonałe wyniki pod każdym względem“.

„Głos Lubelski“ z dnia 14.II b. r. nr. 45 przyniósł p. t. „Z życia lubelskiego Sokoła“ następujący artykuł.

„Piękną akademią uczcił Sokół Lubelski 64-tą rocznicę Powstania Styczniowego 1863 roku, która odbyła się w ubiegłą niedzielę.

„Na program złożyły się: słowo wstępne wygłoszone przez prezesa Gniazda p. Zwolińskiego, pieśni, odśpiewane przez chór T-wa Śpiewaczego Lutnia, deklamacje, odegranie jednoaktowej sztuki p. t. „Na Czaty“, oraz popisy gimnastyczne młodzieży sokolej.

„W przemówieniu swem, prezes Zwoliński zaznaczył, że Sokolstwo Polskie obchodzi szczególnie uroczyście rocznicę Powstania Styczniowego, jako spadkobierca i kontynuator walki o wolność i niepodległość naszego Narodu i naszej Ojczyzny, którą przejęło wraz ze szczątkami purpury królewskiej od bohaterów 1863 roku. Kiedy bowiem po krwawem stłumieniu Powstania i ciężkich represjach, jakie nastąpiły, opanowały Naród Polski rozpacz i upadek ducha, grono patriotów, b. powstańców 1863 r. z majorem powstańczym Janem Zalplachtą na czele, doszło do wniosku, że pragnąc Naród Polski uczynić odpornym na duchu, należy wzmocnić go najpierw fizycznie, w myśl maksymy rzymskiej, że w zdrowem ciele zdrowy duch.

„W tym więc czasie i z takich pobudek ideowych narodził się Sokół. Garstka powstańców 1863 r. na czele z Janem Zaplachtą, z garstką młodzieży z Klemensem Żukotyńskim młodym prawnikiem i Ludwikiem Goldentalem, studentem inżynierji na czele, założyli już w roku 1866-tym prywatne kółko gimnastyczne, które po przejściu różnorodnych faz organizacyjnych zarejestrowane zostało w roku 1867 jako T-wo Gimnastyczne, nazwane Sokołem, od przyjętego godła: Sokoła w locie. Niezależnie od gimnastyki, jako drugi cel postawiono szerzenie oświaty narodowej.

„Prezes Zwoliński podkreślił w końcu, że w roku bieżącym Sokolstwo Polskie obchodzi uroczyście dzień 7 lutego, jako 70-cio letnią rocznicę urodzin Sokoła, oraz jubileusz Gniazda-Macierzy we Lwowie, skąd rozrósł się Sokół nietylko po całej Polsce, ale i zagranicą w Europie i w Ameryce.

„Jakie zaś zasługi dla niepodległości naszej Ojczyzny i Narodu Polskiego położyło Sokolstwo Polskie w okresie swego 70-cio letniego istnienia, niech poświadczą te liczne szeregi wychowanków, zajmujących jeszcze dzisiaj najwybitniejsze stanowiska w społeczeństwie polskiem, oraz te liczne organizacje, którym właśnie Sokół dostarczył najwybitniejszych nieraz jednostek.

„Na zakończenie swego przemówienia p. Zwoliński wezwał zebranych do trzykrotnego powtórzenia okrzyku: Sokolstwo Polskie i Gniazdo - Macierz niech żyje, który zebrani gromko powtórzyli.

„Miłą atrakcją były ćwiczenia i popisy najmłodszych sokoląt, wzbudzające zazdrość w ich rówieśnikach, przypatrujących się tym ćwiczeniom.

„Sokół, który przed 70-ciu laty powstał dla hartowania ducha i ciała do walki o niepodległość Narodu, dzisiaj w dalszym ciągu pozostaje wierny swojej idei — dobrowolnej i bezinteresownej służby Ojczyźnie, poświęcając swą pracę ku wzmożeniu sił odbudowanego już Państwa. W gimnastyce i sportach, uprawianych w karnych zastępach, kontynuuje Sokół szkołę cnót rycerskich, odwagi cywilnej i wojskowej, szkołę wyrabiającą koleżeństwo i społeczną odwagę, a przedewszystkiem zręczność i sprężystość fizyczną, tak niezbędną żołnierzowi, słowem, najlepsze przygotowanie przedwojskowe i trening powojskowy.

„Sokół pracuje tylko dla dobra Narodu polskiego, jako całości, zaś wielka tradycja polska, chrześcijańska i rycerska, jest jedynym w jego działalności drogowskazem.

„Lubelski Sokół przygotowuje się już do Zlotu i czyni starania aby z Lublina wyjechał specjalny pociąg, któryby mógł zabrać nietylko sokołów i sokolice z okręgów Zamojskiego i Lubelskiego, ale również i licznych gości, zgłaszających już dzisiaj chęć wyjazdu na Zlot do Katowic“.

ZWIĄZEK TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ“ W POLSCE
WYDZIAŁ DOSTAW SOKOŁICH
WARSZAWA, NOWY ŚWIAT 40 KONTO P.K.O. 5582 TEL. 2-69-26

W S Z Y S C Y N A Z L O T!

W mundurach sokolich, których dostarcza tylko **WYDZIAŁ DOSTAW SOKOLICH** już od zł. 9,— można mieć mundur sokoli, czamary galowe od zł. 75,—. Zakupujcie tylko w Wydziale Dostaw, który dostarcza towary przepisowe solidne i znacznie taniej od cen rynkowych; kupując w Związkowym **WYDZIALE DOSTAW SOKOLICH,** powiększacie swój kapitał związkowy, Wydział Dostaw pracuje tylko dla Was, dbając o jednolity wygląd i ocenę na zewnątrz. Poniżej zamieszczamy dalsze ceny:

C z o ł e m!

ZWIĄZKOWY WYDZIAŁ DOSTAW SOKOLICH

Sukno na mudury galowe kolor przepis. gat. I-szy mtr.	zł. 11,50
Ubrania drelichowe, bluza i spodnie gat. I-szy	„ 9,00
Koszule karmazyn gat. I-szy	„ 9,50
Koszule karmazyn gat. II-gi	„ 7,00
Koszule piaskowe satynowe	„ 6,00
Klamry do pasów ozdobne sokole	„ 3,50
Pantofle gimn.-lekkoatletyczne, wierzch skórzany i podeszew skórzana z gumą	„ 7,50
Maszty męskie, specjalny fason Wydziału Dostaw, całe skórzane, bardzo lekkie i praktyczne	„ 7,50
Pantofle gimn, brezentowe na zamszowej podeszwe od	„ 1,90
Pantofle gimn. brezentowe na bawolej podeszwie . . .	„ 3,50
Pantofle do biegu na fińskich kolcach	„ 15,00
Pantofle do skoku z kolcami w pięcie	„ 16,00
Pantofle szermiercze czarne na gumie	„ 13,00
Buty bokserskie na bawolej podeszwie	„ 11,50
Pasy skórzane ze sprzeączką	„ 5,00
Pasy skórzane z klamrą ozdobną	„ 8,50
Rękawiczki kremowe (imitacja zamszu)	„ 1,90
Spinki do koszul karmazyn	„ 0,50
Tablice kroju mundurów	„ 0,80
Spodenki satynowe granat krótkie	„ 1,50

Trykoty do ć w i c z e ń.

Koszulki białe bez rękawów obszyte taśmą czerwoną:

Nr. 1	Nr. 2	Nr. 3	Nr. 4	Nr. 5	Nr. 6
1,70	1,90	2,10	2,30	2,50	2,70

Koszulki białe bez rękawów nieobszyte taśmią:

Nr. 1	Nr. 2	Nr. 3	Nr. 4	Nr. 5	Nr. 6
1,10	1,30	1,50	1,70	1,90	2,10

Spodnie gimn. długie bawełniane:

Nr. 2	Nr. 3	Nr. 4	Nr. 5	Nr. 6
6,90	7,80	8,70	9,70	10,50

Spodnie wełniane, długie ze 100% wełny (kamgarnowej) przy zamówieniu należy podawać wymiar, długość od biodra do kostki przy nodze, objętość w talii:

długość	100 cm	zł.	19,—
„	105 „	„	21,—
„	110 „	„	23,—
„	115 „	„	25,—

Spodenki krótkie zawełniane:

Nr. 1	Nr. 2	Nr. 3	Nr. 4	Nr. 5	Nr. 6
1,60	1,80	2,00	2,20	2,40	2,60

Taśma na paski do spodni ćwiczebnych czerwona mtr. .	zł.	0,80
Taśma na paski do spodni ćwicz. niebieska dla naczeln.	„	0,80
Trąbki	„	4,00
Sznur do trąbek mtr.	„	0,35
DLA STAŁYCH DRUŻYN SOKOLICH.		
Gwiazdki na kołnierze szt.	„	0,30
Narożniki na kołnierze para	„	0,25
Proporczyki oddziału konnego na kołnierze para . . .	„	0,30
Proporczyki oddziału konnego na lance sztuka	„	3,00
Sokoliki na kołnierze para	„	0,40
Drelich gat. Iszy mtr.	„	1,70
Drelich gat. extra nie płowiejący mtr.	„	1,90
Owijacze trykotowe para	„	1,00
DLA DOROSTU MĘSKIEGO.		
Drelich granat. w dobrym gat. na spodenki dla młodzieży	„	1,90
Czepeczki dla młodzieży przepisowe	„	2,80
Koszulki czerwone	„	4,00
Spodenki drelichowe	„	4,00
Paski skórzane dla młodzieży przepisowe	„	3,60
DLA DRUHEN.		
Pantofle białe z angielskiego płótna	„	3,50
Pantofle białe skórkowe (rzymianki) sandałki	„	3,90
Wełna na mundury granat przepisowa mtr.	„	8,00
Satyna karmazyn na podszewkę do mundur. nie farbująca	„	1,80
Wstążki na głowę z satyny gat. I-szy, odpasow. po 1 mtr.	„	0,50
Materiały amarantowe na wyłogi do munduru (odpasowane kawałki na parę))	„	0,70
Kapelusiki granatowe	„	2,90
Pończochy do ćwiczeń czarne od	„	1,50
Pończochy z majteczkami dla zawodniczek i popisy . .	„	4,00
Meszty damskie ze specjalnej skóry (czarne)	„	5,90
Sokoliki na agrafkę do kapelusików	„	0,50
Tablice kroju mundurów	„	0,80
RÓŻNE.		
Oznaki związkowe srberne neemalii	„	3,00
Kokardki : : :	„	0,35
Manierki szklane futerał sukienny, typ wojskowy . . .	„	0,50
Nagrody sportowe z godłem Sokoła, żetony, plakiety i odznaki dla sekcji kolarskiej, strzeleckiej i ogólne.		
Żetony sokole:		
bronzowe	„	2,50
srebrzone	„	3,00
złocone	„	3,00
Odznaki na mundury dla zarządów gniazdowych, okręgowych i dzielnicowych	„	0.80
Opaski dla prezesów, wiceprez., naczelników i zastępców:		
gniazdowe	„	2,00
okręgowe	„	2,50
dzielnicowe	„	2,75
Pieczątki okrągłe gniazdowe przepisowe	„	4,50
Pieczątki okrągłe okręgowe i dzielnicowe	„	5,50
Pieczątki nagłówkowe do korespondencji gniazda . . .	„	4,50
Pieczątki nagłówkowe okręgowe i dzielnicowe	„	5,50
Pieczątki: prezes, naczelnik, sekretarz itp po	„	1,10
Pióra do czapel i kapelusików od 25 groszy do	„	1,50

Więcej cen zamieścimy w następnym numerze Przewodnika Gimn. „Sokó“.

Składamy oferty na wszystkie przyrządy gimnastyczne i dostarczamy według żądania.

ODPOWIEDZI OD REDAKCJI

Katowice - Załęże. Fotografji nie umieścimy, bo przysłana nam jest blada i niewyraźna i nie nadaje się na kliszę.

Dh Sekretarz V-go Okr. Dzielnicy Pomorskiej. Pisze Szan. Druh, że „Sokolstwo na Pomorzu w pływaniu zajmuje b. dobre miejsce (pierwsze). Możeby Druhowie mogli również w tej sprawie coś napisać...“ Z przyjemnością napiszemy, ale tylko to, co o tej sprawie od was otrzymamy.

PRZEWODNICTWO ZWIĄZKU: Warszawa, Wybrzeże Saskiej Kępy Nr. 26, przy moście ks. Poniatowskiego. Tel. 10-05-93.
Konto czekowe P. K. O. 5589.

WYDZIAŁ DOSTAW SOKOLICH I WYDZIAŁ WYDAWNICZY
Warszawa, ul. Nowy Świat 40. Telefon 26926.
Konto czek. P. K. O. Wydziału Dostaw 5582.
Konto czek. P. K. O. Wydziału Wydawniczego 3852.

PRZEWODNICTWA DZIELNIC:

KRAKOWSKIEJ	**Kraków, Piłsudskiego 27.** — Konto P. K. O. 412.320.
MAŁOPOLSKIEJ	**Lwów, Sokoła 7, II p.** — Konto P. K. O. 101.421.
MAZOWIECKIEJ	**Warszawa 12, ul. Odyńca 47 m. 1.** — Konto P.K.O. 10.545.
POMORSKIEJ	**Toruń, Szeroka 17.** — Konto P. K. O. 209.838.
ŚLĄSKIEJ	**Katowice, Kilińskiego 25.** — Konto P. K. O. 301.550.
WIELKOPOLSKIEJ	**Poznań, Wały Z. Augusta 10.** — KONTO P. K. O. 205.211.

SPIS RZECZY:

REDAKCJA: W-wa, Wybrzeże Saskiej Kępy 26, przy moście Poniat. Tel. 10-05-93.
ADMINISTRACJA: Warszawa, N. Świat 40, tel. 2-69-26. Konto P. K. O. Nr. 3.852.

Wydawca: **Związek Towarzystw Gimnastycznych „Sokół“ w Polsce.**

Redaktor: **dr. Ignacy Kozielewski.**

WARUNKI PRENUMERATY: rocznie zł. 7,—, półrocznie zł. 3,50, kwart. zł. 2,—, pojedyńczy numer 60 gr.

Zakł. Graf. „Dźwignia“, Warszawa, Widok 24, tel. 665-39.